

Муниципальное автономное учреждение
дополнительного образования
«Детско-юношеская спортивная школа «Олимп»
городского округа Рефтинский

Принята на заседании
педагогического совета
МАУ ДО ДЮСШ «Олимп»
Протокол от 2 марта 2021 г. № 1

УТВЕРЖДАЮ:

Директор

МАУ ДО ДЮСШ «Олимп»

 О. Л. Филиппова

Приказ № 50

от «16» марта 2021 г.



**Дополнительная предпрофессиональная программа в области
физической культуры и спорта
по виду спорта «ВОЛЕЙБОЛ»**

возраст обучающихся: 8 – 18 лет

срок реализации: 6 лет (базовый уровень)

Автор - составитель:

Плысюк Руслан Юрьевич

тренер-преподаватель отделения

«Волейбол»

Рецензенты:

Гусев Артем Яковлевич

Заместитель директора

МАУ ДО ДЮСШ «Олимп»

Шишкина Александра

Александровна

Методист

МАУ ДО ДЮСШ «Олимп»

СОДЕРЖАНИЕ:

1.	ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА	3
1.1.	Направленность, цели и задачи образовательной программы	3
1.2.	Характеристику вида спорта	6
1.3.	Минимальный возраст детей для зачисления на обучение	7
1.4.	Минимальное количество обучающихся в группах	7
1.5.	Срок и формы обучения	7
1.6.	Планируемые результаты освоения образовательной программы обучающимися	8
2.	УЧЕБНЫЙ ПЛАН	14
2.1.	Календарный учебный график	15
2.2.	План учебного процесса	17
2.3.	Форма аттестации	18
2.4.	Расписание учебных занятий	19
3.	МЕТОДИЧЕСКАЯ ЧАСТЬ	20
3.1.	Методика и содержание работы по предметным областям	20
3.2.	Рабочие программы по предметным областям	24
3.2.1.	Теория и методика физической культуры и спорта	24
3.2.2.	Общая физическая подготовка	24
3.2.3.	Вид спорта	25
3.2.4.	Различные виды спорта и подвижные игры	27
3.2.5.	Специальные навыки	27
3.3.	Объемы учебных нагрузок	27
3.4.	Методические материалы	28
3.5.	Методы выявления и отбора одаренных детей	30
3.6.	Требования техники безопасности в процессе реализации образовательной программы	36
4.	ПЛАН ВОСПИТАТЕЛЬНОЙ И ПРОФОРИЕНТАЦИОННОЙ РАБОТЫ	43
5.	СИСТЕМА КОНТРОЛЯ И ЗАЧЕТНЫЕ ТРЕБОВАНИЯ	48
5.1.	Комплексы контрольных упражнений для оценки результатов освоения образовательной программы	50
5.2.	Перечень тестов и (или) вопросов по текущему контролю, освоения теоретической части образовательной программы	51
5.3.	Методические указания по организации аттестации обучающихся	53
6.	ПЕРЕЧЕНЬ ИНФОРМАЦИОННОГО ОБЕСПЕЧЕНИЯ	56
6.1.	Основной список литературы	56
6.2.	Перечень интернет-ресурсов	57
	ПРИЛОЖЕНИЯ	
	План физкультурных и спортивных мероприятий (приложение № 1)	58
	Расписание учебных занятий (приложение № 2)	60
	Перечень учебно-методических средств обучения (приложение № 3)	61
	Форма протокола промежуточной / итоговой аттестации по предметной области «общая физическая подготовка» (Приложение № 4)	62
	Форма протокола промежуточной / итоговой аттестации по предметной области «вид спорта» (Приложение № 5)	63
	Шкала оценки уровня подготовленности обучающихся по предметной области «общая физическая подготовка» (Приложение № 6)	64
	Шкала оценки уровня подготовленности обучающихся по предметной области «вид спорта» (Приложение № 7)	65

1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Дополнительная предпрофессиональная программа по виду спорта «Волейбол» разработана в соответствии с Федеральным законом от 29.12.2012 года № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации», Уставом МАУ ДО ДЮСШ «Олимп», на основании следующих нормативно - правовых документов, определяющих функционирование спортивной школы:

- Федерального закона от 04.12.2007 года № 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации»;

- приказа Минспорта России от 15.11.2018 года № 939 «Об утверждении федеральных государственных требований к минимуму содержания, структуре, условиям реализации дополнительных предпрофессиональных программ в области физической культуры и спорта и к срокам обучения по этим программам»;

- приказа Минспорта России от 27.12.2013 года № 1125 «Об утверждении особенностей организации и осуществления образовательной; тренировочной и методической деятельности в области физической культуры и спорта»;

- приказа Министерства спорта Российской Федерации от 12.09.2013 года № 731 «Об утверждении порядка приема на обучение по дополнительным предпрофессиональным программам в области физической культуры и спорта»;

- Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 09.11.2018 года. № 196 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;

Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.09.2020 N 28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4. 3648-20 Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи».

Непрерывность освоения обучающимися образовательной Программы в каникулярный период, а также в период между спортивными сезонами, обеспечивается в соответствии с пунктом 8 статьи 84 Федерального закона от 29.12.2012 N 273-ФЗ "Об образовании в Российской Федерации" и на основании Положения о лагере дневного пребывания детей на базе МАУ ДО ДЮСШ «Олимп» ГО Рефтинский, утвержденного Приказом директора 13.01.2020 года № 6 и особенностями организации и осуществления образовательной, тренировочной и методической деятельности в области физической культуры и спорта, установленные Федеральным органом исполнительной власти, осуществляющим функции по выработке государственной политики и нормативно-правовому регулированию в сфере физической культуры и спорта.

1. 1. Направленность, цели и задачи образовательной программы.

- Направленность программы – физкультурно-спортивная.

- Уровень сложности программы – базовый.

Данная программа направлена на:

- отбор одаренных детей;

- создание условий для физического воспитания и развития детей;
- подготовку к освоению этапов спортивной подготовки, в том числе в дальнейшем по программам спортивной подготовки;
- подготовку детей к поступлению в образовательные организации, реализующие профессиональные образовательные программы в области физической культуры и спорта;
- организацию досуга и формирование потребности в поддержании здорового образа жизни;
- совершенствование техники игры в волейбол, развитие специальных физических качеств, повышение уровня функциональной подготовленности, приобретение опыта и достижение стабильности выступления на спортивных соревнованиях по виду спорта волейбол.

Актуальность программы заключается в доступности игры в волейбол для любого возраста; возможности использования средств волейбола для всестороннего физического развития и укрепления здоровья, воспитания моральных и волевых качеств, и в тоже время использования его как полезного и эмоционального вида активного отдыха при организации досуга молодёжи. Динамика упражнений гармонично влияет на подвижность суставов, развивает связочный аппарат, увеличивает мышечную силу, повышает выносливость организма, развивает быстроту движений, реакцию и координацию. Постоянное взаимодействие с мячом способствует улучшению глубинного и периферического зрения, точности и ориентировке в пространстве. Развивается мгновенная реакция на зрительные и слуховые сигналы.

Педагогическая целесообразность обусловлена применением в педагогическом процессе форм, методов и технологий, способствующих формированию двигательных умений и навыков, развитию основных и специальных физических качеств. Благодаря систематическим занятиям физической культурой и спортом обучающиеся приобретают общую физическую подготовку, а развитие специальных физических качеств помогает развить морфофункциональные системы растущего организма - в этом и заключается педагогическая целесообразность разработанной образовательной программы по обучению игры в волейбол. Кроме того, педагогическую целесообразность образовательной программы мы видим в формировании у обучающегося чувства ответственности в исполнении своей индивидуальной функции в коллективном процессе (команда), с одной стороны, и формировании самостоятельного проявления всего спортивного потенциала при выполнении индивидуальных пробежек обучающегося, в соревновательной деятельности формирования тактического мышления. Помимо всего прочего, ведущими методами в процессе обучения волейболу являются игровая и соревновательный методы, создающие благоприятный эмоциональный фон и интерес к систематическим занятиям. Игровой метод предусматривает выполнение двигательных действий в условиях, регламентированных искусственно установленными правилами игры. Он может быть представлен упражнениями в игровой форме, эстафетами и непосредственно

игрой. Соревновательный метод представляет собой специально организованную соревновательную деятельность.

Программа является основным документом при организации и проведении занятий по волейболу в МАУ ДО ДЮСШ «Олимп» городского округа Рефтинский (далее - Учреждение) и содержит следующие предметные области:

1. Обязательные предметные области.

- теория и методика физической культуры и спорта;
- общая физическая подготовка;
- вид спорта – волейбол.

2. Вариативные предметные области.

- различные виды спорта и подвижные игры;
- специальные навыки;
- спортивное и специальное оборудование.

Адресат программы. Для обучения волейболу по программе базового уровня сложности принимаются мальчики и девочки, юноши и девушки, не имеющие медицинских противопоказаний к занятиям. Зачисление проводится по заявлению родителя (законного представителя), предоставлено по установленной форме Учреждения. Набор в группы осуществляется ежегодно не позднее 31 августа текущего года. При появлении вакантных мест возможен дополнительный прием поступающих в течение учебного года при наличии пакета документов для поступления и медицинского допуска.

Цель Программы – формирование и развитие творческих способностей детей, удовлетворение их индивидуальных потребностей нравственном и физическом совершенствовании, формировании культуры здорового и безопасного образа жизни, укреплению здоровья, а также организацию их свободного времени.

Основные задачи программы:

1. обучающие:

- формирование знаний о роли физической культуры и спорта в жизни человека и их место в современном обществе;
- формирование устойчивых знаний о безопасном поведении на объектах спорта и на занятиях волейболом;
- обучение приемам и методам контроля физической нагрузки на самостоятельных занятиях;
- способствовать приобретению опыта проектной деятельности обучающихся;
- формирование нравственно-этических компетенций обучающихся;
- обучение официальным правилам волейбола и основ судейства;
- формирование профессиональной ориентации обучающихся;
- подготовка обучающихся к поступлению в профессиональные образовательные организации и образовательные организации высшего образования, реализующие основные образовательные программы среднего профессионального и высшего профессионального образования в области физической культуры и спорта;
- формирование предпрофессиональных навыков в области физической культуры и спорта с учетом избранного вида спорта.

2. Развивающие:

- укрепление здоровья средствами общей физической подготовки, формирование культуры здорового и безопасного образа жизни;
- повышение функциональных возможностей организма средствами игры в волейбол;
- развитие тактических навыков и умений вести игру;
- развитие умений ориентироваться в пространстве;
- развитие специальных физических качеств для игры в волейбол при помощи комплексов общих физических упражнений;
- повышение уровня разносторонней физической и функциональной подготовленности;
- развитие координационных способностей;
- развитие психических функций и качеств, необходимых для успешных занятий волейболом.

3. Воспитательные:

- формирование организаторских навыков и умений действовать в коллективе;
- воспитание нравственных и волевых качеств в процессе занятий и формирование устойчивой привычки в самовоспитании личностных качеств;
- воспитание устойчивого интереса к занятиям по волейболу;
- формирование потребности к ведению здорового образа жизни;
- воспитание коммуникативных навыков у обучающихся средствами игры в волейбол;
- профилактика асоциального поведения обучающихся;
- воспитание чувства ответственности, дисциплинированности, умение брать на себя инициативу;
- воспитание привычки к самостоятельным занятиям по избранному виду спорта (волейбол) в свободное время;
- воспитание культуры поведения болельщика;
- формирование спортивной мотивации;
- повышение уровня психологической подготовки обучающихся.

1.2. Характеристика вида спорта волейбол.

Считается, что волейбол возник благодаря Уильяму Дж. Моргану, преподавателю физического воспитания одного из колледжей Холиока (США). В 1895 году на одном из своих уроков он подвесил сетку (примерно на высоте 2 метра) и предложил своим ученикам перебрасывать через неё баскетбольную камеру. Получившуюся игру Морган назвал «Минтонет». Спустя два года был разработан и запущен в производство первый волейбольный мяч. Во второй половине 1920-х годов появились национальные федерации Болгарии, СССР, США и Японии. В 1922 году в Бруклине были проведены первые международные соревнования, это был чемпионат YMCA с участием 23 мужских команд. В 1925 году были утверждены современные размеры площадки, а также размеры и вес волейбольного мяча. Эти правила были актуальны для стран Америки, Африки и Европы. В 1947 основана международная федерация по волейболу (FIVB). Членами федерации стали: Бельгия, Бразилия, Венгрия, Египет, Италия,

Нидерланды, Польша, Португалия, Румыния, США, Уругвай, Франция, Чехословакия и Югославия. В 1949 году в Праге состоялся первый чемпионат мира среди мужчин, а в 1964 году волейбол был включен в программу Олимпийских игр в Токио. В международных соревнованиях 1960—1970-х годов наибольших успехов добивались национальные сборные команды СССР, Чехословакии, Польши, Румынии, Болгарии, Японии. С 1990-х годов список сильнейших команд пополнился Бразилией, США, Кубой, Италией, Нидерландами, Югославией. С 2006 года FIVB объединяет 220 национальных федераций волейбола, игра является одним из самых популярных видов спорта на Земле.

1.3. Минимальный возраст детей для зачисления на обучение.

При зачислении занимающиеся проходят индивидуальный отбор по показателям физического развития и общей физической подготовленности.

Минимальный возраст детей, допускаемых к освоению программы – 8 лет.

Этапы обучения	Продолжительность этапов (в учебных годах)	Минимальный возраст для зачисления в группы (лет)
Базовый уровень - 1год обучения	1	8 – 9
Базовый уровень - 2год обучения	1	9 – 10
Базовый уровень - 3год обучения	1	10 – 11
Базовый уровень - 4год обучения	1	11 – 12
Базовый уровень - 5год обучения	1	12 – 13
Базовый уровень - 6год обучения	1	13 – 14

1.4. Минимальное количество обучающихся в группах:

Этапы базового обучения	Минимальное количество чел в группе
1 год обучения	15
2 год обучения	15
3 год обучения	15
4 год обучения	15
5 год обучения	15
6 год обучения	15

1.5. Срок и формы обучения по образовательной программе.

Срок обучения по образовательной программе составляет 6 лет.

Формы обучения – очная, очно-заочная или заочная форма. Программа или её часть может реализовываться с применением электронного обучения, дистанционных образовательных технологий при проведении учебных занятий, практик, текущего контроля успеваемости промежуточной и (или) итоговой аттестации обучающихся.

1.6. Планируемые результаты освоения образовательной программы обучающимися.

После освоения Программы по волейболу базового уровня обучающиеся должны знать:

- влияние занятий физическими упражнениями на укрепление здоровья, профилактику профессиональных заболеваний и вредных привычек;
- способы контроля и оценки физического развития и физической подготовленности;
- гигиенические требования к инвентарю и спортивной форме, зависимость появления травм от неправильного отношения к гигиеническим требованиям; разминкам.
- правила игры;
- общие рекомендации к созданию презентаций.

Уметь:

- выполнять индивидуально специально подобранные физические упражнения для поднятия и укрепления функциональных возможностей организма и развития специальных физических качеств – быстроты, выносливости, ловкости, силы, гибкости;
- соблюдать безопасность при выполнении физических упражнений и проведении соревнований;
- выполнять индивидуальные и групповые тактические действия в нападении и защите;
- использовать приобретенные знания и умения в практической деятельности и повседневной жизни.
- работать с информационными источниками спортивной направленности;
- самостоятельно составлять выступления и презентации.

Демонстрировать:

- технические действия с мячом и без мяча в нападении и защите;
- технику и простейшую тактику игры в волейбол.

Результатом освоения образовательной Программы базового уровня *первого года* обучения является:

1. В обязательной предметной области «теоретические основы физической культуры и спорта»:

- история развития избранного вида спорта;
- место и роль физической культуры и спорта в современном обществе;
- гигиенические знания, умения и навыки;
- режим дня, закаливание организма, здоровый образ жизни;
- основы рационального питания;
- требования техники безопасности при занятиях избранным видом спорта.

2. В обязательной предметной области «общая физическая подготовка»:

- развитие основных физических качеств (гибкости, быстроты, силы, координации, выносливости) и их гармоничное сочетание применительно к специфике занятий избранным видом спорта;
- освоение комплексов физических упражнений;

- укрепление здоровья, повышение уровня физической работоспособности и функциональных возможностей организма, содействие гармоничному физическому развитию.

3. В обязательной предметной области «вид спорта»:

- овладение основами техники и тактики избранного вида спорта;
- развитие специальных психологических качеств;
- освоение соответствующих возрасту, полу и уровню подготовленности занимающихся, тренировочных нагрузок.

4. В вариативной предметной области «различные виды спорта и подвижные игры»:

- умение развивать физические качества по избранному виду спорта средствами других видов спорта и подвижных игр;
- умение точно и своевременно выполнять задания, правилами избранного вида спорта и подвижных игр;
- контрольно-тестовые упражнения по общей физической и технической подготовке.

5. В вариативной предметной области «специальные навыки»:

- умение развивать профессионально необходимые физические качества по избранному виду спорта.

6. В вариативной предметной области «спортивное и специальное оборудование»:

- знание устройства спортивного и специального оборудования по избранному виду спорта.

Результатом освоения образовательной Программы базового уровня *второго года* обучения является:

1. В обязательной предметной области «теоретические основы физической культуры и спорта»:

- история развития избранного вида спорта;
- место и роль физической культуры и спорта в современном обществе;
- гигиенические знания, умения и навыки;
- режим дня, закаливание организма, здоровый образ жизни;
- основы рационального питания;
- необходимые сведения о строении и функциях организма человека;
- требования техники безопасности при занятиях избранным видом спорта.

2. В обязательной предметной области «общая физическая подготовка»:

- развитие основных физических качеств (гибкости, быстроты, силы, координации, выносливости) и их гармоничное сочетание применительно к специфике занятий избранным видом спорта;
- развитие скоростно-силовых качеств и специальной выносливости;
- освоение комплексов физических упражнений;
- укрепление здоровья, повышение уровня физической работоспособности и функциональных возможностей организма, содействие гармоничному физическому развитию.

3. В обязательной предметной области «вид спорта»:

- овладение основами техники и тактики избранного вида спорта;
- развитие специальных психологических качеств;
- освоение соответствующих возрасту, полу и уровню подготовленности занимающихся, тренировочных нагрузок;
- приобретение соревновательного опыта путем участия в спортивных соревнованиях.

4. В вариативной предметной области «различные виды спорта и подвижные игры»:

- умение развивать физические качества по избранному виду спорта средствами других видов спорта и подвижных игр;
- умение точно и своевременно выполнять задания, правилами избранного вида спорта и подвижных игр;
- контрольно-тестовые упражнения по общей физической и технической подготовке.

5. В вариативной предметной области «специальные навыки»:

- умение развивать профессионально необходимые физические качества по избранному виду спорта;
- развитие коммуникативных навыков, лидерского потенциала, приобретение опыта работы в команде.

6. В вариативной предметной области «спортивное и специальное оборудование»:

- знание устройства спортивного и специального оборудования по избранному виду спорта;
- требования к оборудованию, инвентарю и спортивной экипировке.

Результатом освоения образовательной Программы базового уровня **третьего и четвертого годов** обучения является:

1. В обязательной предметной области «теоретические основы физической культуры и спорта»:

- гигиенические знания, умения и навыки;
- режим дня, закаливание организма, здоровый образ жизни;
- необходимые сведения о строении и функциях организма человека;
- требования техники безопасности при занятиях избранным видом спорта;
- основы спортивной подготовки;
- основы спортивного питания;
- требования техники безопасности при занятиях избранным видом спорта.

2. В обязательной предметной области «общая физическая подготовка»:

- развитие основных физических качеств (гибкости, быстроты, силы, координации, выносливости) и их гармоничное сочетание применительно к специфике занятий избранным видом спорта;
- развитие скоростно-силовых качеств и специальной выносливости;
- освоение комплексов физических упражнений;
- освоение скоростной техники в условиях силового противоборства с соперником;
- самостоятельная работа;

- укрепление здоровья, повышение уровня физической работоспособности и функциональных возможностей организма, содействие гармоничному физическому развитию.

3. В обязательной предметной области «вид спорта»:

- овладение основами техники и тактики избранного вида спорта;
- развитие специальных психологических качеств;
- освоение соответствующих возрасту, полу и уровню подготовленности занимающихся, тренировочных и соревновательных нагрузок;
- приобретение соревновательного опыта путем участия в спортивных соревнованиях;
- выполнение требований, норм и условий их выполнения для присвоения спортивных разрядов и званий по избранному виду спорта;
- умение применять основы атакующих и защитных действий;
- умение применять в практической игре обманные движения.

4. В вариативной предметной области «различные виды спорта и подвижные игры»:

- умение развивать физические качества по избранному виду спорта средствами других видов спорта и подвижных игр;
- умение точно и своевременно выполнять задания, правилами избранного вида спорта и подвижных игр;
- задания и упражнения из других видов спорта: прыжки, метания мяча;
- играть в подвижные игры на ориентировку в пространстве;
- контрольно-тестовые упражнения по общей физической и технической подготовке.

5. В вариативной предметной области «специальные навыки»:

- умение развивать профессионально необходимые физические качества по избранному виду спорта;
- развитие коммуникативных навыков, лидерского потенциала, приобретение опыта работы в команде;
- умение соблюдать требования техники безопасности при самостоятельном выполнении упражнений;
- умение определять степень опасности и использовать необходимые меры страховки и само страховки, а также владение средствами и методами предупреждения травматизма и возникновения несчастных случаев.

6. В вариативной предметной области «спортивное и специальное оборудование»:

- знание устройства спортивного и специального оборудования по избранному виду спорта;
- требования к оборудованию, инвентарю и спортивной экипировке;
- умение ориентироваться в действиях с партнёрами;
- применение способов само страховки при неожиданном падении.

Результатом освоения образовательной Программы базового уровня **пятого и шестого годов** обучения является:

1. В обязательной предметной области «теоретические основы физической культуры и спорта»:

- гигиенические знания, умения и навыки;
- режим дня, закаливание организма, здоровый образ жизни;
- необходимые сведения о строении и функциях организма человека;
- требования техники безопасности при занятиях избранным видом спорта;
- основы спортивной подготовки;
- основы спортивного питания;
- требования техники безопасности при занятиях избранным видом спорта;
- федеральные стандарты спортивной подготовки по избранным видам спорта;
- общероссийские антидопинговые правила.

2. В обязательной предметной области «общая физическая подготовка»:

- развитие основных физических качеств (гибкости, быстроты, силы, координации, выносливости) и их гармоничное сочетание применительно к специфике занятий избранным видом спорта;
- развитие скоростно-силовых качеств и специальной выносливости;
- комплексы упражнений, развивающих физические кондиции волейболистов;
- освоение скоростной техники в условиях силового противоборства с соперником;
- самостоятельная работа;
- укрепление здоровья, повышение уровня физической работоспособности и функциональных возможностей организма, содействие гармоничному физическому развитию;
- повышение индивидуального игрового мастерства.

3. В обязательной предметной области «вид спорта»:

- овладение основами техники и тактики избранного вида спорта;
- развитие специальных психологических качеств;
- освоение соответствующих возрасту, полу и уровню подготовленности занимающихся, тренировочных и соревновательных нагрузок;
- приобретение соревновательного опыта путем участия в спортивных соревнованиях;
- выполнение требований, норм и условий их выполнения для присвоения спортивных разрядов и званий по избранному виду спорта;
- умение применять основы атакующих и защитных действий;
- умение применять в практической игре обманные движения;
- обучение способам повышения плотности технико-тактических действий в обусловленных интервалах игры.

4. В вариативной предметной области «различные виды спорта и подвижные игры»:

- умение развивать физические качества по избранному виду спорта средствами других видов спорта и подвижных игр;
- умение точно и своевременно выполнять задания, правилами избранного вида спорта и подвижных игр;

- задания и упражнения из других видов спорта: прыжки, метания мяча;
- играть в подвижные игры на ориентировку в пространстве;
- упражнения из других видов спорта, формирующие технические навыки волейболиста;
- контрольно-тестовые упражнения по общей физической и технической подготовке.

5. В вариативной предметной области «специальные навыки»:

- умение развивать профессионально необходимые физические качества по избранному виду спорта;
- развитие коммуникативных навыков, лидерского потенциала, приобретение опыта работы в команде;
- умение соблюдать требования техники безопасности при самостоятельном выполнении упражнений;
- развитие специальных психологических качеств;
- умение определять степень опасности и использовать необходимые меры страховки и само страховки, а также владение средствами и методами предупреждения травматизма и возникновения несчастных случаев.

6. В вариативной предметной области «спортивное и специальное оборудование»:

- знание устройства спортивного и специального оборудования по избранному виду спорта;
- требования к оборудованию, инвентарю и спортивной экипировке;
- умение ориентироваться в действиях с партнёрами;
- применение способов само страховки при неожиданном падении.

Прогнозируемый результат: профессиональное самоопределение; поступление в училище олимпийского резерва, в колледжи или ВУЗы на спортивные факультеты.

По окончании обучения обучающемуся (выпускнику) выдается документ об окончании обучения по предпрофессиональной программе.

2.УЧЕБНЫЙ ПЛАН

В плане учебного процесса общий объем учебной нагрузки распределен по годам обучения, предметным областям и формам учебной работы. План учебного процесса составляется тренером-преподавателем на учебный год, исходя из недельной нагрузки, и включает в себя обязательные и вариативные предметные области. Соотношение объемов обучения по предметным областям по отношению к общему объему образовательной программы базового уровня составляет:

Наименование предметных областей	Процентное соотношение объемов обучения по предметным областям по отношению к общему объему учебного плана базового уровня сложности программы
1. Обязательные предметные области	
1.1. Теоретические основы физической культуры и спорта	10 – 25
1.2. Общая физическая подготовка	20 – 30
1.3. Вид спорта	15 – 30
2. Вариативные предметные области	
2.1. Различные виды спорта и подвижные игры	5 – 15
2.2. Специальные навыки	5 – 20
2.3. Спортивное и специальное оборудования	5 – 20

До 10 % от общего объема программы выделяется на самостоятельную работу обучающихся, которая подлежит отдельному планированию и контролю со стороны тренера-преподавателя на основе ведения обучающимися дневника самоконтроля, аудио-, фото-и видеоматериалами и другими способами (выполнение индивидуального задания, посещение спортивных мероприятий, судейская практика и другие формы). Планирование физкультурных и спортивных мероприятий осуществляется в рамках календарного плана спортивно-массовой и воспитательной работы и представлен в Приложении № 1. Построение содержания программы с учетом индивидуального развития детей, а также национальных и культурных особенностей Свердловской области регулируется календарно-тематическим планом тренера-преподавателя на текущий год обучения и учитывается при проектировании тренировочных занятий.

Учебный план программы по годам обучения и предметным областям рассчитан на 42 недели, реализуется в форме тренировочных занятий, физкультурно-спортивных мероприятий и соревнований. Учебный план образовательной программы, содержит:

— календарный учебный график;

— план учебного процесса, включающий теоретические и практические занятия по предметным областям, в том числе участие в тренировочных, физкультурных и спортивных мероприятиях, самостоятельную работу обучающихся, аттестацию;

—расписание учебных занятий.

2.1.Календарный учебный график.

Календарный учебный график программы разрабатывается каждым тренером-преподавателем на учебный год в соответствии с формой, утвержденной приказом Минспорта России от 15.11.2018 N 939 «Об утверждении федеральных государственных требований к минимуму содержания, структуре, условиям реализации дополнительных предпрофессиональных программ в области физической культуры и спорта и к срокам обучения по этим программам», с учетом санитарных правил СП 2.4.3648-20 «Санитарно – эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи».

Начало учебного года в учреждении –1 сентября, продолжительность – 42 недель. Продолжительность учебной недели – шестидневная рабочая неделя с одним выходным днем. Теоретические и практические занятия планируются, исходя из недельной нагрузки по годам обучения. Самостоятельная работа обучающихся планируется на праздничные дни, выпадающие по расписанию в тренировочное время, и на период, когда тренер-преподаватель с отдельной группой обучающихся принимает участие в выездных соревнованиях. Каникулы для обучающихся планируются на время очередного отпуска тренера - преподавателя и составляют 4 - 6 недель, преимущественно в летний период. Календарный учебный график программы представлен в таблице 1. План учебного процесса представлен в таблице 2.

2.2. План учебного процесса (базовый уровень)

Таблица 2

п/п	Наименование предметных областей/формы учебной нагрузки	Общий объём учебной нагрузки	Самостоятельная работа	Учебные занятия		Аттестация		Распределение по годам обучения						
				Теоретические	Практические	Промежуточная	Итоговая	1-й год	2-й год	3-й год	4-й год	5-й год	6-й год	
1. Обязательные предметные области														
1.1	Теоретические основы физической культуры и спорта	98	12	86	-	-	-	12	12	16	16	21	21	
1.2	Общая физическая подготовка	890	4	10	882	5	1	110	110	145	145	190	190	
1.3	Вид спорта	826	2	1	865	5	1	95	95	146	146	172	172	
2. Вариативные предметные области														
2.1	Различные виды спорта и подвижные игры	92	2	1	89			20	20	11	11	15	15	
2.2	Специальные навыки	72	10	1	61			10	10	12	12	14	14	
3.	Теоретические занятия	98						12	12	16	16	21	21	
4.	Практические занятия	1918						240	240	320	320	399	399	
4.1.	Тренировочные мероприятия	1918						227	227	304	304	378	378	
4.2.	Физкультурные и спортивные мероприятия	69			21			4	6	6	13	16	24	
5.	Самостоятельная работа	26						3	3	4	4	6	6	
6.	Аттестация	12						2	2	2	2	2	2	
6.1.	Промежуточная аттестация	10						2	2	2	2	2		
6.2.	Итоговая аттестация	2											2	

2.3. Форма аттестации.

Промежуточная и итоговая аттестация обучающихся представляет собой форму контроля (оценки) освоения обучающимися дополнительных предпрофессиональных программ по виду спорта в соответствии с федеральными государственными требованиями, установленными к минимуму содержания, структуре и условиям реализации указанных образовательных программ, а также срокам их реализации. Объективная оценка уровня освоения обучающимися теоретических знаний и практических умений осуществляется по каждой предметной области дополнительных предпрофессиональных программ по виду спорта и после каждого этапа (периода) обучения и является основанием для перевода на последующий этап (период) обучения.

Для проведения промежуточной и итоговой аттестации в ДЮСШ «Олимп» создаётся аттестационная комиссия, утверждаемая приказом директора ДЮСШ «Олимп». Сроки проведения промежуточной и итоговой аттестации определяются календарным учебным графиком на текущий учебный год в соответствии с учебным планом соответствующей дополнительной предпрофессиональной программы по избранному виду спорта. Расписание (график) проведения промежуточной и итоговой аттестации доводится до сведения обучающихся, родителей (законных представителей) не позднее, чем за 2 недели до начала аттестации. При составлении расписания необходимо учитывать, что в день разрешается проводить аттестацию обучающихся не более чем по 3 нормативам по ОФП, при этом, обучающиеся в день сдачи контрольно-переводных нормативов освобождаются от тренировочных занятий.

Обучающиеся, освоившие в полном объеме программу данного этапа (периода) обучения, переводятся на следующий этап обучения. Основанием для перевода обучающихся являются результаты промежуточной аттестации, учёт результатов их выступления на официальных спортивных соревнованиях по избранному виду спорта, выполнение разрядных требований в соответствии с этапом подготовки. Обучающиеся, не прошедшие промежуточную аттестацию по уважительным причинам, переводятся на следующий год обучения условно. Обучающиеся, переведённые условно на следующий год обучения, вправе пройти промежуточную аттестацию в сроки, определяемые ДЮСШ «Олимп». Для проведения промежуточной аттестации во второй раз в ДЮСШ «Олимп» создаётся комиссия. Обучающиеся, не ликвидировавшие в установленные сроки академической задолженности с момента её образования, переводятся на обучение по адаптированным образовательным программам либо на обучения по индивидуальному учебному плану. Перевод обучающегося на

следующий год обучения осуществляется по решению Педагогического совета и оформляется приказом директора ДЮСШ «Олимп».

Освоение дополнительной предпрофессиональной программы по виду спорта завершается итоговой аттестацией. Итоговая аттестация представляет собой форму оценки уровня освоения обучающимися дополнительных предпрофессиональных программ в области физической культуры и спорта. К итоговой аттестации допускаются обучающиеся, прошедшие промежуточные аттестации каждого этапа (периода) обучения и в полном объеме выполнившие учебный план в соответствии с дополнительной предпрофессиональной программой по избранному виду спорта. Выпускникам, прошедшим итоговую аттестацию, освоившим дополнительную предпрофессиональную программу в полном объеме выдаётся документ об окончании обучения в ДЮСШ «Олимп», образец которого разработан ДЮСШ «Олимп» самостоятельно. Обучающиеся, не прошедшие итоговой аттестации по уважительным причинам, вправе пройти итоговую аттестацию в сроки, определяемые ДЮСШ «Олимп». Лицам, не завершившим обучение, не прошедшим итоговой аттестации выдается справка об обучении в ДЮСШ «Олимп».

2.4. Расписание учебных занятий.

Расписание занятий составляется на учебный год в соответствии с формой, утвержденной приказом Минспорта России от 15.11.2018 N 939 «Об утверждении федеральных государственных требований к минимуму содержания, структуре, условиям реализации дополнительных предпрофессиональных программ в области физической культуры и спорта и к срокам обучения по этим программам», с учетом санитарных правил СП 2.4.3648-20 «Санитарно – эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи» и с учетом возрастных особенностей обучающихся.

Изменения в расписание могут вноситься в течение учебного года по мере необходимости в связи с изменением места, времени занятий или смены тренера-преподавателя. Форма расписания представлена в таблице 3, утвержденное расписание занятий отделения волейбол на 2020-2021 учебный год представлено в Приложении № 2.

Таблица 3

РАСПИСАНИЕ УЧЕБНЫХ ЗАНЯТИЙ

на ____ / ____ учебный год (первое полугодие)

Группа	День недели	Наименование предметной области	Время проведения (начало/окончание)	Место проведения	Педагогический работник Ф.И.О.)
--------	-------------	---------------------------------	-------------------------------------	------------------	---------------------------------

3. МЕТОДИЧЕСКАЯ ЧАСТЬ.

3.1. Методика и содержание работы по предметным областям.

Методическая часть программы включает примерные тренировочные планы по основным видам подготовки. Содержит практические материалы и методические рекомендации по проведению тренировочных занятий; распределению по годам обучения и в годичном цикле объёмов тренировочных нагрузок, планированию спортивных результатов; организации и проведению педагогического и медико-биологического контроля. Программный материал изложен в соответствии с годовым календарным учебным графиком. Занятия волейболом требуют от спортсменов высокий уровень развития физических качеств, специфических антропометрических особенностей, высокой психической устойчивости. Система спортивной подготовки представляет собой организацию регулярных тренировочных занятий и соревнований. В течение многолетних тренировок спортсмены должны на основе развития физических качеств овладеть техникой и тактикой ведения спортивной борьбы, приобрести опыт и специальные знания, улучшить моральные и волевые качества.

Основные методы учебных занятий, можно разделить на три группы: практические, словесные, наглядные.

При использовании методов упражнений, деятельность обучающихся организуется и регулируется с достаточно полной регламентацией, которая обеспечивает оптимальные условия для освоения двигательных навыков и гарантирует точно-направленное воздействие на развитие физических качеств, способностей.

Методы упражнений имеют несколько вариантов, применение которых зависит от ряда аспектов. В процессе разучивания двигательных действий выделяют два основных методических подхода: разучивание действий в целостном и расчлененном виде.

Метод целостного упражнения применяют при изучении, как простейших двигательных действий, так и сложных, которые нельзя расчленить без существенного искажения их характеристик.

Метод расчлененного упражнения предполагает разучивание отдельных относительно самостоятельных частей, элементов, фаз изолированно, и лишь после определенного усвоения они соединяются в целостное действие.

Повторный метод заключается в многократном выполнении упражнений с определенными интервалами отдыха.

Интервальный метод характеризуется многократным серийным повторением упражнений через определенные интервалы отдыха между повторениями и между сериями повторений.

Круговая тренировка — это организационно-методическая форма занятий, основу которой составляет серийное (непрерывное и с интервалами) повторение упражнений, подобранных и объединенных в комплексе, которые

выполняются в порядке последовательной смены «станций» по замкнутому контуру.

Игровой метод представляет собой двигательную деятельность игрового характера, определенным образом упорядоченную (замысел, план игры, правила и т.д.).

Соревновательный метод основан на сопоставлении сил в условиях упорядоченного (в соответствии с правилами) соперничества, борьбы за первенство или возможно более высокого достижения в соревнованиях и играх различного ранга.

Словесные методы. С помощью методов использования слова, сообщаются теоретические сведения, ставятся конкретные задачи, формируется отношение к выполнению учебных заданий, анализируются и оцениваются результаты.

В учебных занятиях эти методы применяют в основном в комплексе, хотя иногда в зависимости от конкретных условий тем или иным методом отдается предпочтение.

Выбор метода определяется возрастом, подготовленностью, квалификацией волейболистов, задачей, изучаемым материалом, применяемыми средствами, условиями занятий, профессиональной подготовленностью самого тренера - преподавателя и другими факторами. При составлении комплексных занятий не следует включать в занятие большое количество нового материала, так как это перегружает нервную систему обучающихся.

Особенности обучения. Двигательные навыки у юных спортсменов должны формироваться параллельно с развитием физических качеств, необходимых для достижения успеха в избранном виде спорта. С самого начала занятий необходимо юным спортсменам овладевать основами техники целостного упражнения, а не отдельных его частей. Обучение основам техники целесообразно проводить в облегченных условиях.

Одной из задач занятий на первом году является овладение основами техники избранного вида спорта. При этом процесс обучения должен проходить концентрированно, без больших пауз, т.е. перерыв между занятиями не должен превышать трех дней.

Всего на обучение каждому техническому действию или их комплексу нужно отдавать 15-25 занятий (30-35 минут в каждом).

Эффективность обучения упражнениям находится в прямой зависимости от уровня развития физических качеств детей и подростков. Применение на начальном этапе занятий спортом в значительном объеме упражнений скоростно-силового характера, направленных на развитие быстроты и силы, способствует более успешному формированию и закреплению двигательных навыков. Игровая форма выполнения упражнений соответствует возрастным особенностям детей и позволяет успешно осуществлять начальную спортивную подготовку юных

спортсменов (специализированные игровые методы обучения представлены ниже).

Изучение и освоение предметных областей образовательной программы осуществляется в рамках проведения теоретических и (или) практических занятий, включая тренировочные, физкультурные и спортивные мероприятия. Изучение вариативных предметных областей может совмещаться с изучением обязательных предметных областей полностью или частично.

Вариативные предметные области дают возможность расширения и (или) углубления подготовки обучающихся, определяемой содержанием обязательных предметных областей образовательной программы, получения обучающимися дополнительных знаний, умений и навыков.

При изучении обязательной и вариативной предметных областей уровней образовательной программы учебным планом предусматривается объем времени, выделяемый на самостоятельную работу обучающихся по каждой предметной области.

Теоретические основы физической культуры и спорта. Целью теоретической подготовки обучающихся является овладение минимумом знаний, необходимых для понимания сущности вида спорта «волейбол» и его социальной роли. Теоретические знания могут сообщаться в ходе специально организованных лекций, бесед, теоретических занятий, учебных занятий. Необходимо также предусмотреть самостоятельное изучение специальной литературы по различным вопросам волейбола и другим разделам теоретической подготовки. Необходимо, чтобы обучающиеся хорошо знали правила соревнований, умели вести дневник учебных занятий и учебного процесса, проводить их анализ. Большое значение имеет изучение основ методики учебного занятия, а также методику развития физических качеств (выносливости, силы, быстроты, ловкости, гибкости) применительно к волейболу. Обучающиеся должны изучить технику и тактику игры, основные Приемы игры, технические приемы и тактические действия в атаке и обороне. Эффективность усвоения теоретико-методических знаний существенно повышается за счёт использования учебных кино- и видеofilьмов, мультимедийных пособий, рисунков, плакатов и других наглядных пособий. Длительность теоретического занятия в форме бесед планируется продолжительностью 20-30 мин, в остальных формах (лекция, доклад, сообщение семинар) длительность занятия - от 45 до 90 мин. В юношеском возрасте из всего объема теории необходимо дать первые сведения по гигиене занятий и экипировке, а также минимум знаний по технике, методике обучения на занятиях. Из года в год увеличиваются объем и глубина теоретических сведений, сообщаемых юным волейболистам. В получении теоретических знаний очень важно приучить обучающегося к самостоятельному изучению литературы. Контроль за этим осуществляется в видео- собеседования, контрольных вопросов и обсуждения в группе.

Образовательной программой предусматривается участие обучающихся (например: в качестве участника, спортивного судьи, зрителя)

в физкультурных и спортивных мероприятиях, а также участие обучающихся в иных видах практических занятий.

Общая физическая подготовка. Основным средством её являются подготовительные упражнения. Подготовительные упражнения развивают качества, необходимые для овладения техникой и тактикой игры: силу кистей рук, силу и быстроту сокращения мышц, участвующих в выполнении технических приёмов, прыгучесть, быстроту реакции и ориентировки, умение пользоваться боковым зрением, быстроту перемещения в ответственных действиях на сигналы, специальную выносливость (прыжковую, скоростную, к скоростно-силовым усилиям), прыжковую ловкость и специальную гибкость. Среди средств физической подготовки значительное место занимают упражнения с предметами: набивными мячами, баскетбольными, волейбольными, теннисными, хоккейными мячами, со скакалкой, резиновыми амортизаторами, гантелями, с различными специальными приспособлениями, тренажёрами.

Вид спорта. При планировании учебных занятий необходимо соблюдать принцип концентрированного распределения материала, так как длительные перерывы в занятиях нежелательны. Следует учитывать, что темпы овладения отдельными элементами двигательных действий неодинаковы. Больше времени следует отводить на разучивание тех элементов целостного действия, которые выполняются труднее. Приступая к освоению нового материала, необходимо знать, какие основные ошибки могут появиться в обучении и как их исправлять.

Методика контроля. Контроль на этапе начальной подготовки используется для оценки степени достижения цели и решения поставленных задач. Он должен быть комплексным, проводиться регулярно и своевременно, основываться на объективных и количественных критериях. Контроль эффективности технической подготовки осуществляется тренером. Контроль за эффективностью физической подготовки проверяется с помощью специальных контрольно-переводных нормативов по годам обучения, которые представлены тестами, характеризующими уровень развития физических качеств.

При планировании контрольных испытаний по физической и специальной физической подготовке рекомендуется следующий порядок: в первый день - испытания на скорость, во второй - на силу и выносливость.

Особое внимание уделяют соблюдению одинаковых условий в контроле. Имеются в виду время дня, приема пищи, предшествующая нагрузка, погода, разминка и т.д. Контрольные испытания лучше всего проводить в торжественной соревновательной обстановке.

Врачебный контроль за юными спортсменами предусматривает:

- 1) медицинское обследование (1 раз в год);
- 2) медицинское обследование перед соревнованиями;
- 3) врачебно-педагогические наблюдения в процессе тренировочных занятий;

4) санитарно-гигиенический контроль за режимом дня, местами тренировок и соревнований, одеждой и обувью;

5) контроль за выполнением рекомендаций врача по состоянию здоровья, режиму тренировок и отдыха.

Врачебный контроль предусматривает главное и принципиальное положение - допуск к тренировкам и соревнованиям только здоровых детей.

Участие в соревнованиях. Невозможно достигнуть в будущем высоких стабильных результатов, редко выступая на соревнованиях. На этапе начальной подготовки значительно увеличивается число соревновательных упражнений. Особое преимущество отдается игровым соревновательным методам. На первых этапах начальной подготовки рекомендуется использование контрольных соревнований в виде контрольно-педагогических экзаменов. Так как учащиеся не выступают в официальных соревнованиях, первый опыт соревновательной практики формируется в стенах школы. Программа соревнований, их периодичность, возраст участников должны строго соответствовать действующим правилам соревнований и доступным нормам нагрузок. Юных спортсменов в соревнованиях нужно нацеливать на демонстрацию социально-ценностных качеств личности, мужества, инициативы, смелости, коллективизма, дружелюбия по отношению к товарищам и уважения к ним.

3.2. Рабочие программы по предметным областям (базовый уровень).

3.2.1. Теория и методика физической культуры и спорта.

№ п/п	Содержание учебных занятий теоретической подготовки	Распределение по годам обучения (ч)						Общий объём (ч)
		1-й	2-й	3-й	4-й	5-й	6-й	
1	История развития волейбола	2	2	2	2	2	2	12
2	Роль физической культуры и спорта в обществе	2	2	4	4	6	6	14
7	Основы законодательства в области физической культуры и спорта	2	2	2	2	4	4	16
	Навыки гигиены	2	2	2	2	2	2	12
5	Навыки самоконтроля	2	2	2	2	2	2	12
6	Основы физиологии спорта	2	2	4	4	5	5	22
	Итого: (ч)	12	12	16	16	21	21	98

3.2.2. Общая физическая подготовка.

№ п/п	Содержание учебных занятий по ОФП	Распределение по годам обучения(ч)						Общий объём (ч)
		1-й	2-й	3-й	4-й	5-й	6-й	
1	Бег	30	30	30	30	40	40	200
2	Общие развивающие упражнения	25	25	25	25	35	35	170

3	Упражнения, направленные на развитие скоростно-силовых способностей и быстроты	20	20	35	35	40	40	190
4	Циклические упражнения, направленные на развитие выносливости	25	25	25	25	35	35	170
5	Комплексы силовых упражнений на все группы мышц	10	10	30	30	40	40	160
Итого: (ч)		110	110	145	145	190	190	890

3.2.3. Вид спорта.

№ п/п	Содержание учебных занятий по предметной области вид спорта	Распределение по годам обучения(ч)						Общий объём (ч)
		1-й	2-й	3-й	4-й	5-й	6-й	
1	Правила вида спорта волейбол	2	2	2	2	3	3	14
2	Техника верхнего нижнего приема	35	35	59	59	65	65	318
3	Спортивные мероприятия	20	20	30	30	42	42	184
4	Техника верхней нижней подачи	30	30	47	47	50	50	254
5	Тактические действия	8	8	8	8	12	12	56
Итого: (ч)		95	95	146	146	172	172	826

Техническая подготовка. Техника игры — это комплекс специальных приемов, необходимых волейболисту для успешного участия в игре. На каждом этапе своего развития она является средством ведения спортивной борьбы, дающим возможность игроку в рамках, правил решать конкретные тактические задачи в различных игровых ситуациях. Для достижения успеха в быстро меняющихся игровых условиях волейболист должен владеть широким кругом технических приемов и способов, эффективно использовать их в игре — это определяется понятием «техническое мастерство спортсмена».

Критериями высшего технического мастерства являются:

- разносторонность, определяемая широким кругом технических приемов (и их вариантов), которые умеет выполнять волейболист;
- эффективность, как уровень высокой результативности технических приемов, основанных на умении использовать свои возможности в конкретных условиях игровой деятельности;
- стабильность, характеризуемая устойчивостью техники к действию различных сбивающих факторов и постоянством достижения высоких результатов во всех условиях деятельности.

Уровень технического мастерства игрока во многом определяет тактические схемы ведения игры и успех игры команды в целом. Техника совершенствуется как изолированно, так и в сочетании с тактикой, так как решение задач последней осуществляется посредством технических приемов. Приоритетным в технической подготовке является:

- совершенствование вариантов технических приемов, которые выполняются наиболее эффективно;
- совершенствование специфических приемов для выполнения определенных функций в команде.

Совершенствование техники должно проходить в условиях, приближенных к игре, — при сопротивлении условного соперника, в состоянии утомления и значительного эмоционального напряжения. Для совершенствования техники применяются упражнения, позволяющие совершенствовать отдельные технические приемы и комбинированные упражнения, в которых выполняются одновременно два или несколько приемов (например: нападающий удар — блок, подача — прием, передача — нападающий удар и т.д.).

Тактическая подготовка. Тактическая подготовка играет ведущую роль в становлении мастерства. Поэтому важно, чтобы при выполнении любого технического приема решались определенные тактические задачи. Тактическая подготовка начинается с выполнения упражнений, включающих взаимодействие с партнерами. По мере совершенствования тактического мастерства упражнения и условия их выполнения усложняются. Тактическое мышление необходимо развивать постоянно, в процессе каждого учебного занятия. Игровые упражнения, а также игры полными и неполными составами являются основой тактической подготовки.

Под тактикой игры следует понимать целесообразные, согласованные действия игроков команды, направленные на достижение победы. Тактика состоит из средств и способов ведения игры, которые используются с учетом конкретных задач, возникающих в процессе соревнований.

Важное место в тактике занимают индивидуальные, групповые и командные тактические действия. Первые связаны с предугадыванием игровых ситуаций, выбором места, игровой активностью и выполнением технико-тактических действий, а вторые с применением общекомандных систем игры и комбинаций.

Интегральная подготовка — это процесс и результат выработки координационных взаимосвязей всех сторон подготовки обучающихся в целостный эффект соревновательной деятельности. Таким образом, в интегральной подготовке в избранном виде спорта осуществляется взаимосвязь, комплексное проявление всех сторон подготовки обучающихся (физической, технико-тактической, психологической, теоретической и т.д.). Интегральная подготовка — это то, что в практике называют игровой подготовкой. Многократное повторение обучающимися различных методов соревновательных упражнений, способствует росту спортивного мастерства волейболистов. Здесь важно добиться реализации всего изученного — т.е. слить воедино технико-тактическое мастерство, физические и психологические качества. Поэтому ведущими средствами интегральной подготовки служат совмещенные упражнения на стыке 2-х и более видов подготовки:

- физической и технической (специально подготовленные упр.)
- технической и тактической (специально подготовительные упр.)
- физической — технической — тактической (соревновательные упражнения,

игры полным, уменьшенным составом) контрольные игры, соревнования.

Высшей формой интегральной подготовки являются соревнования (отборочные, контрольные и официальные).

3.2.4. Различные виды спорта и подвижные игры.

№ п/п	Содержание учебных занятий по предметной области различные виды спорта и подвижные игры	Распределение по годам обучения(ч)						Общий объём (ч)
		1-й	2-й	3-й	4-й	5-й	6-й	
1	Правила, техника и тактика игровых видов спорта (баскетбол, волейбол, футбол)	2	2	1	1	1	1	8
2	Игровые тренировки	12	12	9	9	5	5	56
3	Участие в физкультурно-спортивных мероприятиях по игровым видам спорта	6	6	5	5	5	5	32
	Итого: (ч)	20	20	15	15	15	15	92

3.2.5. Специальные навыки.

№ п/п	Содержание учебных занятий по предметной области специальные навыки	Распределение по годам обучения(ч)						Общий объём (ч)
		1-й	2-й	3-й	4-й	5-й	6-й	
1	Обучение технико-тактическим действием в волейболе	4	4	5	5	5	5	28
2	Силовые упражнения	2	2	3	3	4	4	18
3	Прыжковые упражнения	2	2	2	3	3	3	15
4	Упражнения на координацию	1	2	2	2	2	2	11
	Итого: (ч)	12	12	14	14	14	14	72

3.3. Объёмы учебных нагрузок для базового уровня сложности.

Объем учебной нагрузки распределяется по годам обучения и представлена в таблице 2.

Таблица 2

Учебная нагрузка базового уровня сложности

Показатель учебной нагрузки	Год обучения		
	1 – 2	3 – 4	5 – 6
Количество часов в неделю	4 – 6	6 – 8	8 – 10
Количество занятий в неделю	3 – 4	3 – 4	4 – 5
Общее количество часов в год	168 – 252	252 – 416	416 – 420
Общее количество занятий в год	126 – 168	126 – 168	168 – 210

Количество учебных часов в год планируется из расчета 42 недели учебного процесса. Расчет учебных часов ведется в академических часах. Академический час равен 45 минутам.

3.4. Методические материалы.

Средства и методы спортивной тренировки. *Основным средством спортивной тренировки* являются физические упражнения. Они могут быть разделены на 3 группы:

- общеподготовительные упражнения;
- специально подготовительные упражнения;
- избранные соревновательные упражнения.

Методы спортивной тренировки:

а) общепедагогические: -словесные (беседа, рассказ, объяснение); -наглядные (видеоматериал, наглядные пособия, пример);

б) практические: -метод строго регламентированного упражнения; -метод направленный на освоение спортивной техники; -метод направленный на воспитание физических качеств; -игровой метод; -соревновательный метод.

Перечень учебно – методических средств обучения представлен в приложении № 3.

Структура тренировочного занятия. Тренировочное занятие состоит из 4 составных частей: вводной, подготовительной, основной, заключительной. Задачи определяются в зависимости от года обучения, состава занимающихся и условий проведения занятия.

Вводная часть. Задача: организовать внимание группы и умеренно разогреть организм занимающихся.

Подготовительная часть. Разминка предназначена для ускорения кровообращения в организме, подготовке мышц и суставов к активной физической деятельности и повышения температуры тела.

Общеразвивающие упражнения выполняют несколько важнейших функций:

-ускорение обмена веществ в организме, подготовка различных систем организма к более активной физической деятельности;

-ускорение кровообращения и обострение чувствительности нервной системы обеспечивают повышенную рефлекторную возбудимость;

-разнообразные упражнения на растяжку повышают гибкость мышц и увеличивают подвижность суставов;

-развивается сила основных мышечных групп и снижается риск получения травм, что позволяет учащимся постепенно переходить к изучению все более сложных движений.

Основная часть. Основная часть тренировочного занятия включает в себя изучение базовых техник, стратегий и психологическую подготовку. Интенсивность занятия и объем практической работы определяется на основании физической подготовленности занимающихся. Техника и тактика подразумевают изучение установочных упражнений. Новые технические

приемы изучаются в начале занятия, когда внимание обучающихся наиболее обострено, нет физической усталости. Только в этом случае дети смогут наиболее качественно отработать новую технику. После теоретического и практического знакомства с новыми техническими действиями целесообразно переходить к развитию скорости, выносливости и силы. Над каждым из этих элементов можно работать отдельно или в сочетании с другими. Основная часть тренировки должна занимать подавляющую часть всего занятия.

Заключительная часть. Заключительная часть способствует возвращению организма обучающего в то состояние, в котором он находился до тренировки. Между периодами интенсивной активности и относительной пассивности организму для восстановления необходим непродолжительный промежуточный этап. Медленные упражнения на растяжку мышц и неторопливые двигательные упражнения способствуют возобновлению прежней скорости кровообращения и помогают мышцам избавиться от накопившегося в них напряжения. Заключительная часть также полезна и для того, чтобы успокоить сознание и вернуть его в прежнее состояние.

Медицинское обеспечение. Медицинское обеспечение лиц, занимающихся физической культурой и спортом, включает в себя:

- систематический контроль за состоянием здоровья этих лиц;
- оценку адекватности физических нагрузок этих лиц состоянию их здоровья; —профилактику и лечение заболеваний этих лиц и полученных ими травм, их медицинскую реабилитацию;
- восстановление их здоровья средствами и методами, используемыми при занятиях физической культурой и спортом.

Углубленное медицинское обследование обучающегося проводится в целях получения наиболее полной и всесторонней информации о физическом развитии, оценке состояния здоровья, функциональном состоянии организма обучающегося и показателях его физической работоспособности, для чего составляется программа обследования, включающая:

- проведение морфометрического обследования;
- проведение общего клинического обследования;
- проведение лабораторно-инструментального обследования;
- оценку уровня физического развития, уровня полового созревания;
- проведение исследования и оценку психофизиологического и психоэмоционального статуса;
- оценку влияния повышенных физических нагрузок на функцию органов и систем организма;
- выявление пограничных состояний как факторов риска возникновения патологии (в том числе угрозы жизни) при занятиях спортом;

- выявление заболеваний (в том числе хронических в стадии ремиссии) и патологических состояний, являющихся противопоказаниями к занятиям спортом;
- прогнозирование состояния здоровья при регулярных занятиях с повышенными физическими нагрузками;
- определение целесообразности занятий баскетболом с учетом установленного состояния здоровья и выявленных функциональных изменений;
- медицинские рекомендации по планированию и коррекции тренировочного процесса в годовом цикле тренировок с учетом выявленных изменений в состоянии здоровья.

По результатам диспансеризации оценивается адекватность нагрузки на организм обучающегося, соответствие предъявляемой нагрузки функциональным возможностям организма, правильности режима применения нагрузок, с целью его допуска к занятиям спортом и к участию в соревнованиях.

3.5. Методы выявления и отбора одаренных детей.

Система отбора перспективных обучающихся неразрывно связана с многолетней подготовкой в процессе обучения, она начинается с раннего школьного возраста и заканчивается отбором в сборные команды.

Для достижения высоких спортивных результатов необходимо обладать определенными задатками, которые выражаются в потенциальных возможностях обучающихся. Эти задатки при правильной методике и нормальном режиме учебных занятий могут раскрываться и проявляться в высоких спортивных достижениях.

Одаренность — это системное, развивающееся в течение жизни качество психики, которое определяет возможность достижения человеком более высоких по сравнению с другими людьми, незаурядных результатов в одном или нескольких видах деятельности.

Общая характеристика спортивной одаренности. Одаренность — явление не только многообразное, но и противоречивое. Одаренность крепким здоровьем, выносливостью еще не означает, что человек наделен специальными задатками (высоким ростом, или прочностью костной ткани, или эластичностью связок и т. д.), соответствующими определенному виду спорта. Нередко то, что считается необходимым для одной спортивной деятельности, противопоказано другой (например, огромная мышечная масса тяжелоатлета — спринтеру). Врожденные индивидуальные качества, отвечающие требованиям какого-либо вида спорта, определяются уже не как спортивная одаренность вообще, а как конституциональная профессиональная пригодность к этому виду спорта. Но и выдающиеся

физические задатки сами по себе не гарантируют еще наличия способностей, обусловленных психической одаренностью. Благодаря способностям быстро приобретаются искусные навыки эффективных спортивных действий - спортивная техника.

Двигательные задатки складываются из морфологических, функциональных и психологических признаков. Эти задатки предполагают возможным отбор способных обучающихся, у которых ярко выражены конституциональные особенности и физические способности, необходимые для волейбола.

С учетом специфики одаренности в детском возрасте наиболее адекватной формой идентификации признаков одаренности того или другого конкретного обучающегося является психолого-педагогический мониторинг.

Для наиболее эффективной и плодотворной деятельности с обучающимися в этом направлении, необходимо учитывать основные принципы выявления детей, обладающих спортивной одаренностью.

В основу идеи физкультурного образования детей с признаками спортивной одаренности положено семь принципов, разработанных в соответствии с отечественными традициями обучения одаренных детей:

Принцип учета потенциальных возможностей ребенка. В педагогическом и социальном плане более важным является не те физические возможности, которые демонстрирует ребенок на сегодняшний день, а то, что следует ожидать от него в будущем.

Принцип комплексного оценивания. Вывод об одаренности ребенка может быть сделан на основе оценки целого спектра способностей (умственных, творческих, двигательных).

Принцип долговременности. Обследование детей должно быть длительным, а его организация - поэтапной.

Принцип участия различных специалистов. В диагностическом обследовании одаренных детей должны участвовать педагоги, психологи, врачи, кроме того, родители и дети. Только сопоставление всех полученных данных может дать объективную картину.

Принцип использования тренинговых методов и заданий. Тренинговые методики (в отличие от диагностических методик) в обучении детей со спортивной одаренностью призваны решать, прежде всего, задачи физического развития ребенка, а также способствуют снятию психологических барьеров между исследователем и испытуемым.

Принцип участия детей в оценке собственной спортивной одаренности. Реализация этого принципа в работе с детьми может включать в себя рефлексию и анализ ребенком собственного двигательного опыта, оценку выполненных им двигательных заданий.

Спортивный отбор — это комплекс мероприятий, позволяющих определить высокую степень предрасположенности (одаренность) ребенка к

тому или иному роду спортивной деятельности (виду спорта). Спортивный отбор — длительный, многоступенчатый процесс, который может быть эффективным лишь в том случае, если на всех этапах многолетней подготовки обучающегося обеспечена комплексная методика оценки его личности, предполагающая использование различных методов исследования (педагогических, медико-биологических, психологических, социологических и др.).

Спортивная ориентация — система организационно-методических мероприятий, позволяющих наметить направление специализации обучающегося в определенном виде спорта. Спортивная ориентация исходит из оценки возможностей конкретного человека, на основе которой производится выбор наиболее подходящей для него спортивной деятельности.

Выбрать для каждого обучающегося вид спортивной деятельности — задача спортивной ориентации; отобрать наиболее пригодных, исходя из требований вида спорта, — задача спортивного отбора.

Спортивные способности во многом зависят от наследственно обусловленных задатков, которые отличаются стабильностью, консервативностью. Поэтому при прогнозировании спортивных способностей следует обращать внимание, прежде всего, на те относительно мало изменчивые признаки, которые обуславливают успешность будущей спортивной деятельности.

Методы выявления детей, обладающих спортивной одаренностью

Педагогические методы позволяют оценивать уровень развития физических качеств, координационных способностей и спортивно-технического мастерства юных спортсменов.

Педагогические контрольные испытания (тесты) позволяют судить о наличии необходимых физических качествах и способностях индивида для успешной специализации в том или ином виде спорта. Среди физических качеств и способностей, определяющих достижение высоких спортивных результатов, существуют так называемые консервативные, генетически обусловленные качества и способности, которые с большим трудом поддаются развитию и совершенствованию в процессе занятий. Эти физические качества и способности имеют важное прогностическое значение при отборе детей и подростков в учебные группы спортивных школ. К их числу следует отнести быстроту, относительную силу, некоторые антропометрические показатели (строение и пропорции тела), способность к максимальному потреблению кислорода, экономичность функционирования вегетативных систем организма, некоторые психические особенности личности обучающихся. В системе отбора контрольные испытания должны проводиться с таким расчетом, чтобы определить не столько то, что уже умеет делать обучающийся, а то, что он сможет сделать в дальнейшем, т.е.

выявить его способности к решению двигательных задач, проявлению двигательного творчества, умению управлять своими движениями.

На основе *медико-биологических методов* выявляются морфофункциональные особенности, уровень физического развития, состояние анализаторных систем организма спортсмена и состояние его здоровья. В процессе медико-биологических исследований особое внимание обращается на продолжительность и качество восстановительных процессов в организме детей после выполнения значительных тренировочных нагрузок. Врачебное обследование необходимо и для того, чтобы в каждом случае уточнить, в каких лечебно-профилактических мероприятиях нуждаются обучающиеся.

С помощью *психологических методов* определяются особенности психики обучающихся, оказывающие влияние на решение индивидуальных и коллективных задач в ходе спортивной борьбы, а также оценивается психологическая совместимость обучающихся при решении задач, поставленных перед командой.

В настоящее время в волейболе наметилась определенная тенденция по отбору обучающихся, при которой особое внимание обращается на рост и проявление скоростно-силовых качеств.

Скоростно-силовые качества у волейболистов наиболее ярко проявляются в способности высоко прыгать. При этом имеющиеся задатки в проявлениях этого комплексного качества позволяют в значительной мере прогнозировать их дальнейшее развитие и совершенствование.

Динамичность движений в волейболе, умение быстро, свободно и точно дифференцировать мышечные усилия в предельно короткое время - необходимое условие для совершенствования двигательных функций волейболиста.

Поэтому одним из важных средств правильного отбора обучающихся должны быть определенные тесты, адекватные игровой деятельности волейболиста. Выявленные у юных волейболистов задатки являются фундаментом для успешного совершенствования двигательных способностей и достижения спортивного мастерства.

В качестве тестов целесообразно применять такие данные морфологических, функциональных и психологических показателей, которые в наибольшей степени отражают проявления двигательной деятельности волейболиста. В частности, ими могут служить: способность быстро реагировать на световой раздражитель (в пределах 0,20—0,25 секунд в возрасте 10—12 лет), умение быстро пробежать дистанцию 15—20 м и высоко прыгать

Функциональными показателями, необходимыми для успешного совершенствования в волейболе, являются: быстрое восстановление частоты сердечного ритма после стандартных проб и в особенности после повторного

выполнения специальных нестандартных проб, а также высокие показатели жизненной емкости легких.

Психологический аспект спортивной одаренности, так же как и физические задатки, не проявляется как некий монолит. Сенсомоторная одаренность и связанные с нею скорость, точность, координация движений могут сочетаться с плохой памятью, слабо-организованным вниманием, неоперативным мышлением. Психическая конституциональная пригодность в разных видах спорта разная. Комплексно выраженная спортивная одаренность без развитых личностных качеств (упорство, трудолюбие, умение рационально организовать деятельность или отрегулировать свое состояние) не обеспечит достижения высоких результатов.

В волейболе отбор практически осуществляется с помощью двух методов: игрового и тестового.

Игровой метод. Использование игрового метода для определения уровня одаренности кандидатов осуществляется непосредственно в процессе двусторонних игр. Причем характер этих игр может быть самым различным, зависящим от количества участвующих (6х6, 5х5, 4х4, 3х3), от размеров площадки и от выполнения различных установок (разнообразные действия с мячом, персональные задания, целевые установки и т.д.).

Одаренность детей оценивается с помощью экспертного метода. Чем больше тренеров-преподавателей (экспертов) будут участвовать в наблюдении за игровой деятельностью детей и чем выше их квалификация, тем прогнозирование будет достовернее. Некоторые качества и свойства личности обучающихся можно обнаружить с помощью экспертного метода непосредственно в процессе игры. При этом желательно, чтобы кандидат сыграл несколько игр с разными партнерами. Оценка уровня игрового мышления складывается из таких показателей, как быстрота ориентировки и выбора решения, эффективность принятых решений и способность предугадывать развитие и ход игровых ситуаций. С помощью наблюдений можно оценить основные свойства нервной системы детей. На основании анализа наблюдений можно судить о силе, подвижности, динамичности и уравновешенности нервной системы кандидата. Для изучения волевых качеств также можно использовать игровой метод (помимо тестового). Наиболее значимыми волевыми качествами волейболистов являются инициативность, самостоятельность, настойчивость и упорство. Тренер-преподаватель должен применять такие игровые ситуации, в которых бы указанные качества проявлялись в большей степени. Желательно наблюдать за поведением обучающихся на занятиях и в процессе сдачи контрольных нормативов.

Тестовый метод. Дополнительно к экспертной оценке игровых действий используют различные контрольные упражнения и тесты. При этом целесообразно применять комплекс методов исследования. К ним можно

отнести:

- педагогические наблюдения, позволяющие судить о задатках и одаренности юных игроков;
- врачебные обследования, дающие информацию о состоянии здоровья детей и сдвигах в функциональном состоянии систем организма;
- контрольные испытания, характеризующие уровень развития физических качеств кандидатов (прежде всего таких, как скорость, ловкость, выносливость и ее различные виды, прыгучесть, гибкость и др.);
- методы оценки специальных способностей (техника нападающего удара, подачи, блокирования, паса), умение выполнять тактические действия, устойчивость к сбивающим факторам);
- тесты, учитывающие наследственные факторы и способности к обучаемости.

Для успешного проведения отбора также необходимо:

- изучить содержание и специфику игры с целью четкого представления о двигательной и игровой деятельности волейболистов;
- выявить требования, предъявляемые к организму, личности обучающегося в связи с участием в учебном процессе и игровой деятельности;
- применять современные, научно обоснованные методы объективной оценки возможностей.

Очень важным моментом является также определение уровня притязаний юных игроков, связанного с динамикой их интереса к занятиям волейболом.

При проведении тестирования желательно всех кандидатов разделить на две группы. В первую включить детей, уже занимающихся волейболом, во вторую - новичков. Это позволит более целенаправленно и эффективно провести отбор.

На основе анализа результатов обследования окончательно решается вопрос об одаренности и индивидуальной спортивной ориентации обучающегося и переводе его при наличии условий и возможности на освоение программ спортивной подготовки.

Обучающиеся, не проявившие спортивную одаренность продолжают обучение с ориентацией не на спортивную, а на профессиональную деятельность, подготовку к поступлению на обучение в профессиональные образовательные организации и образовательные организации высшего образования.

В образовательной организации тренеры-преподаватели должны проводить мониторинг достижений обучающихся, вести личные карточки, отслеживать динамику физических способностей посредством принятия контрольных нормативов. Информация о достижениях обучающихся должна быть размещена на сайте образовательной организации.

3.6. Требования технике безопасности в процессе реализации образовательной программы.

Общие требования безопасности.

К занятиям по волейболу допускаются лица от 8 до 18 лет, прошедшие инструктаж по охране труда, медицинский осмотр и не имеющие противопоказаний по состоянию здоровья.

При проведении занятий по волейболу должны соблюдаться расписание учебных занятий, правила поведения, установленные режимы занятий и отдыха.

При проведении занятий по волейболу возможно воздействие на обучающихся следующих опасных факторов:

- при падении на скользком грунте или твердом покрытии;
- при нахождении в зоне удара;
- при наличии посторонних предметов на поле;
- при слабо укрепленной сетке;
- при игре без надлежащей формы;
- выполнение упражнений без разминки;
- травмы при грубой игре и невыполнение требований тренера-преподавателя.

Медицинская аптечка, укомплектованная необходимыми медикаментами и перевязочными средствами для оказания первой помощи при травмах находится в медицинском кабинете.

Обучающиеся должны быть в спортивной форме, предусмотренной правилами игры. Занятия проводятся на организованных для волейбола местах (открытая площадка, спортивный зал), которые должны соответствовать техническим и санитарно-гигиеническим требованиям.

В холодную, ветреную (более 5-7 м/сек) и дождливую погоду занятия с мячом на открытых площадках не проводятся.

Период от последнего приема пищи до занятия должен составлять не менее чем 45 минут.

Для предупреждения травм необходимо использовать средства защиты: наколенники, налокотники, фиксирующие повязки.

Тренеру-преподавателю, педагогу дополнительного образования необходимо строго соблюдать методику обучения, а обучающимся, технику выполнения сложных технических элементов игры.

При несчастном случае пострадавший или очевидец несчастного случая обязан немедленно сообщить тренеру-преподавателю, педагогу дополнительного образования, который сообщает об этом администрации учреждения.

При неисправности инвентаря и оборудования, прекратить занятия и сообщить об этом тренеру-преподавателю, педагогу дополнительного образования.

В процессе занятий обучающиеся должны соблюдать установленный порядок проведения учебных занятий и правила личной гигиены. Обучающиеся, допустившие невыполнение или нарушение инструкции по охране труда, привлекаются к дисциплинарной ответственности в

соответствии с правилами внутреннего трудового распорядка, и при необходимости, подвергаются внеочередной проверке знаний норм и правил охраны труда.

Требования безопасности перед началом занятий.

Обучающимся:

1. Прийти в раздевалку за 15 минут до начала занятия.
2. Надеть спортивную форму, защитные средства, специальную обувь с нескользкой подошвой.
3. Перед началом занятием внимательно прослушать инструктаж по технике безопасности при игре в волейбол.
4. При необходимости травмированные участки тела (палец, запястье, голеностопный сустав) зафиксировать специальными средствами (голеностоп, фиксатор запястья, налокотник, пластырь, тейп и др.).
5. Организовано по разрешению тренера-преподавателя (педагога дополнительного образования) зайти в спортивный зал.
6. В сопровождении тренера-преподавателя (педагога дополнительного образования) прийти на спортивную площадку.

Тренеру-преподавателю, педагогу дополнительного образования:

1. Тщательно проверить отсутствие на площадке посторонних предметов, состояние, готовность спортивного зала, прочность волейбольной сетки и инвентаря.
2. Подготовить план конспект занятия, инвентарь и оборудование необходимый для учебного занятия.
3. Организовано привести обучающихся на спортивную площадку, спортивный зал.
4. Провести физическую разминку с обучающимися.
5. Перед началом занятий тренер-преподаватель, педагог дополнительного образования должен постараться выявить любые, даже незначительные отклонения в состоянии здоровья обучающихся, для принятия профилактических мер (освобождение от занятий, снижение нагрузки).

Требования безопасности во время занятий.

Обучающимся:

1. Заранее одеть средства защиты (наколенники, налокотники).
2. Под руководством педагога дополнительного образования (тренера-преподавателя) или по его распоряжению самостоятельно провести разминку всех групп мышц.
3. Во время выполнения упражнений соблюдать дисциплину, дистанцию, рекомендации педагога дополнительного образования (тренера-преподавателя): по дозировке, амплитуде движения, скорости выполнения упражнений.
4. При выполнении прыжковых упражнений, перемещений за мячом и без мяча, во время выполнения технических элементов с мячом в падении применять приемы самостраховки.
5. Во время подвижных и вспомогательных игр соблюдать правила игр и игровую дисциплину, особенно во время игр высокой двигательной интенсивности.

6. Все упражнения выполнять только по команде тренера-преподавателя (педагога дополнительного образования).
7. Подавать волейбольный мяч или другой спортивный инвентарь другому обучающемуся, сопернику, партнеру, по команде, педагогу дополнительного образования (тренеру-преподавателю) ногой нельзя.
8. Не выполнять задания и упражнения с мячом мокрыми руками и на мокрой поверхности покрытия пола, площадки.
9. При возникновении спорных и/или конфликтных ситуациях не проявлять агрессивных действий, пресекать различную агрессию со стороны других обучающихся.
10. Спорные игровые ситуации разбирать и решать в рамках предусмотренных правилами игры волейбол.
11. Во время занятий на открытой спортивной площадке и температуре воздуха +100С одевать спортивный костюм.

Тренеру-преподавателю, педагогу дополнительного образования:

1. Не допускать к занятиям обучающихся с плохим самочувствием, постоянно следить за общим состоянием здоровья обучающихся в группе.
2. Не проводить занятия на мокром покрытии спортивного зала и/или спортивной площадки.
3. Вспомогательный спортивный инвентарь и оборудование должны соответствовать возрастным, и гендерным особенностям обучающихся.
4. Во время занятий руководствоваться основными принципами теории и методики организации и проведения занятий по физической культуре и видам спорта.
5. Учитывать уровни подготовленности обучающихся при формировании пар на занятии.
6. Регулировать дозированную нагрузку и периоды отдыха.
7. Не допускать присутствия на занятии посторонних лиц, без допуска администрации образовательной организации.

Требования безопасности в аварийных ситуациях.

Обучающимся:

1. При плохом самочувствии прекратить выполнение упражнений и сообщить об этом тренеру-преподавателю (педагогу дополнительного образования).
2. При получении травмы немедленно сообщить о случившемся тренеру-преподавателю (педагогу дополнительного образования).
3. Все обучающиеся должны знать о профилактике спортивных травм и уметь оказывать первую доврачебную помощь.
4. В случае внезапно изменившихся погодных условий, организованно вместе с тренером-преподавателем (педагогом дополнительного образования) пройти в помещение образовательной организации.
5. В случае возникновения чрезвычайной ситуации, организовано по команде тренера-преподавателя (педагога дополнительного образования) выполнять все инструктивные предписания, связанные с данной ситуацией по сохранению жизни и здоровья.

Тренеру-преподавателю (педагогу дополнительного образования):

1. При проявлении у обучающихся первых признаков утомления необходимо снизить физическую нагрузку, провести восстанавливающие мероприятия.
2. Все обучающиеся должны знать о профилактике спортивных травм и уметь оказывать первую доврачебную помощь.
3. В случае внезапного изменения погодных условий (дождь, сильный ветер, ураган и т.п.), прекратить занятия на открытой площадке, обучающихся завести в здание образовательной организации.
4. При получении обучающимся травмы немедленно оказать ему первую доврачебную помощь, сообщить о случившемся администрации и родителям (законным представителям); вызвать скорую медицинскую помощь и отправить пострадавшего в ближайшее лечебное учреждение с сопровождением сотрудника образовательной организации.
5. В случае возникновения чрезвычайной ситуации, прекратить занятие, организовано покинуть помещение, площадку, следуя предписаниям инструкции связанные с данной ситуацией для сохранения жизни и здоровья обучающихся.

Требования безопасности по окончании занятий.

Обучающимся:

1. По команде педагога дополнительного образования (тренера-преподавателя) убрать спортивный инвентарь, легкое оборудование в места для его хранения.
2. Пройти в раздевалку, снять спортивную форму и спортивную обувь.
3. Принять душ или тщательно вымыть лицо и руки с мылом.
4. Спокойно покинуть место проведения занятий.

Тренеру-преподавателю (педагогу дополнительного образования):

1. Убрать спортивный инвентарь, оборудование в места для его хранения.
2. Выключить электроприборы, закрыть окна, фрамуги.
3. Проверить в раздевалках и душевых воду, электроприборы, при необходимости перекрыть воду выключить электроприборы.
4. Обо всех неполадках обнаруженных во время занятия сообщить дежурному администратору и сделать запись в соответствующем журнале.
5. При необходимости проводить обучающихся к выходу из образовательной организации.

Общие требования безопасности в условиях соревнований.

1. К спортивным соревнованиям допускаются обучающиеся, прошедшие медицинский осмотр и инструктаж по охране труда.
2. Участники спортивных соревнований обязаны соблюдать правила их проведения.
3. Спортивные соревнования необходимо проводить в спортивной одежде и спортивной обуви, соответствующих виду соревнования, сезону и погоде.
4. При проведении спортивных соревнований должна быть медицинская аптечка, укомплектованная необходимыми медикаментами и перевязочными средствами для оказания первой помощи пострадавшим
5. О каждом несчастном случае с участниками спортивных соревнований немедленно сообщить руководителю соревнований и администрации учреждения, оказать первую помощь пострадавшему, при необходимости отправить его в ближайшее лечебное учреждение.

6. При неисправности спортивного инвентаря и оборудования прекратить соревнования и сообщить об этом руководителю соревнований.
7. Во время спортивных соревнований участники должны быть в спортивной одежде и спортивной обуви, соблюдать правила личной гигиены. Требования безопасности перед началом соревнований.
8. Надеть спортивную форму и спортивную обувь с нескользкой подошвой.
9. Проверить исправность и надежность установки спортивного инвентаря и оборудования.
10. Провести разминку.

Требования безопасности во время соревнований.

1. Начинать соревнования и заканчивать их только по сигналу (команде) судьи соревнований.
2. Не нарушать правила проведения соревнований, строго выполнять все команды (сигналы), подаваемые судьей соревнований.
3. Избегать столкновений с другими участниками соревнований, не допускать толчков и ударов по их рукам и ногам.
4. При падениях, случайных столкновениях необходимо применять самостраховку во избежание получения травмы.

Требования безопасности в аварийных ситуациях.

1. При возникновении неисправности спортивного инвентаря и оборудования прекратить соревнования и сообщить об этом судье соревнований.
2. Соревнования продолжать только после устранения неисправности или замене спортивного инвентаря и оборудования.
3. При плохом самочувствии участника соревнований сообщить об этом судье соревнований и прекратить его участие в спортивных соревнованиях.
4. При получении травмы участником соревнований немедленно сообщить об этом судье соревнований и администрации учреждения, оказать первую помощь пострадавшему, при необходимости отправить его в ближайшее лечебное учреждение.

Требования безопасности по окончании соревнований.

1. Проверить по списку наличие всех участников соревнований.
2. Убрать в отведенное место спортивный инвентарь и оборудование.
3. Снять спортивную одежду и спортивную обувь, принять душ, тщательно вымыть лицо и руки с мылом.
4. Во избежание травматизма при проведении занятий особое внимание уделяется подготовке места проведения занятий, дисциплине в группе обучающихся.

Вся ответственность за безопасность обучающихся возлагается на тренера-преподавателя(педагога дополнительного образования), непосредственно проводящих занятия с группой.

На первом занятии необходимо ознакомить обучающихся образовательной организации с правилами безопасности при проведении занятий.

Тренер-преподаватель (педагог дополнительного образования) обязан:

1. Производить построение и перекличку учебных групп перед занятиями с последующей регистрацией в журнале. Опоздавшие к занятиям не допускаются.

2. Не допускать увеличения числа обучающихся в каждой группе сверх установленной нормы.

3. Подавать докладную записку администрации образовательной организации о происшествиях всякого рода, травмах и несчастных случаях.

Основными причинами травматизма являются:

1. Организационные недостатки при проведении занятий и соревнований. Это нарушения инструкций и положений о проведении занятий, соревнований, неквалифицированное составление программы соревнований, нарушение их правил; перегрузка программы и календаря соревнований; неправильное комплектование групп (по уровню подготовленности, возрасту, полу), многочисленность групп обучающихся в зале, на площадке; проведение занятий в отсутствие тренера-преподавателя, педагога дополнительного образования.

2. Ошибки в методике проведения занятий, которые связаны с нарушением дидактических принципов обучения (регулярность занятий, постепенность увеличения нагрузки, последовательность), отсутствие индивидуального подхода, недостаточный учет состояния здоровья, половых и возрастных особенностей, физической и технической подготовленности обучающихся.

Часто причиной травмы является пренебрежительное отношение к вводной части занятия - разминке; неправильное обучение технике физических упражнений, отсутствие необходимой страховки, самостраховки, неправильное ее применение, частое применение максимальных или форсированных нагрузок. Кроме этого, причинами травм являются недостатки учебного планирования, которое не может обеспечить полноценную общефизическую подготовку и преемственность в формировании и совершенствовании у обучающихся двигательных навыков и психофизических качеств.

3. Недостаточное материально-техническое оснащение занятий: малые спортивные залы, тесные тренажерные комнаты, отсутствие зон безопасности на спортивных площадках, жесткое покрытие легкоатлетических дорожек и секторов, неровность футбольных и гандбольных полей, отсутствие табельного инвентаря и оборудования (жесткие маты). Причиной травм может явиться плохое снаряжение обучающихся (одежда, обувь, защитные приспособления), его несоответствие особенностям вида спорта. Вероятность получения травм возрастает при плохой подготовке мест и инвентаря для проведения занятий и соревнований (плохое крепление снарядов, не выявленные дефекты снарядов).

4. Неудовлетворительное санитарно-гигиеническое состояние залов и площадок: плохая вентиляция, недостаточное освещение мест занятий, запыленность, неправильно спроектированные и построенные спортивные площадки (лучи солнечного света бьют в глаза).

5. Низкий уровень воспитательной работы, который приводит к нарушению дисциплины, невнимательности, поспешности, несерьезному отношению к страховке. Зачастую этому способствуют либерализм или низкая квалификация судей, тренеров-преподавателей, педагогов дополнительного образования. Отсутствие медицинского контроля и нарушение врачебных

требований. Причинами травм, иногда даже со смертельным исходом, могут стать допуск к занятиям и участию в соревнованиях обучающихся без прохождения врачебного осмотра, невыполнение тренером-преподавателем, педагогом дополнительного образования и обучающимся врачебных рекомендаций по срокам возобновления занятий после заболевания и травм, по ограничению интенсивности нагрузок, комплектованию групп в зависимости от степени подготовленности.

Как видно из вышеизложенного, причины травм и несчастных случаев — это нарушения правил, обязательных при проведении учебных занятий и соревнований. В основе борьбы с травматизмом и заболеваниями лежит строгое выполнение этих требований организаторами, тренерами-преподавателями, педагогами дополнительного образования, обучающимися. Профилактика спортивного травматизма заключается в устранении факторов, приводящих к повреждениям, и заключается в следующем:

- ✓ осуществление постоянного контроля состояния мест занятий в соответствии с санитарно-гигиеническими требованиями;
- ✓ изучение обучающимися инструкций по охране труда и мерам безопасности на занятиях;
- ✓ обязательное включение в каждое занятие упражнений по самостраховке, страховке и оказании помощи при выполнении различных упражнений и технических действий;
- ✓ тщательное проведение разминки;
- ✓ тщательное планирование занятий (последовательность заданий, определение величины тренировочных нагрузок в зависимости от индивидуальных особенностей обучающихся и т.д.);
- ✓ осуществление постоянного контроля состояния обучающихся;
- ✓ снижение нагрузки в случае утомления, первыми признаками которого являются бледность, блеск глаз, перевозбуждение, нарушение координации движений, ухудшение внимания, апатия, сонливость и др.;
- ✓ обязательное регулярное медицинское обследование обучающихся;
- ✓ соблюдение строгого режима и правил здорового образа жизни;
- ✓ соблюдение всех педагогических принципов организации и построения учебных занятий (доступность, постепенность, прочность, наглядность, активность, индивидуальность и др.);
- ✓ оптимально сочетание нагрузки и отдыха;
- ✓ постоянная воспитательная работа с обучающимися (строгая дисциплина на занятиях, товарищеская взаимопомощь, требовательность к себе и к своим товарищам, максимальная собранность на занятиях, своевременное пресечение грубости, запрещённых приёмов, воспитание уважения к противнику и т.п.).

4. ПЛАН ВОСПИТАТЕЛЬНОЙ И ПРОФОРИЕНТАЦИОННОЙ РАБОТЫ

Личностное развитие детей - одна из основных задач учреждений дополнительного образования. Высокий профессионализм педагога способствует формированию у ребенка способности выстраивать свою жизнь в границах достойной жизни достойного человека.

Организация тренировочных занятий, воспитательная и культурно-массовая работа с учащимися МАУ ДО ДЮСШ «Олимп» осуществляется директором школы, заместителем директора по учебно-спортивной работе, тренерским, вспомогательным педагогическим составом с участием родительского комитета в соответствии с образовательной программой, воспитательной системой и Уставом учреждения.

Специфика воспитательной работы в спортивной школе состоит в том, что тренер-преподаватель может проводить ее во время учебно-тренировочных занятий, а дополнительно на тренировочных сборах, походах выходного дня и в лагере дневного пребывания на базе учреждения в каникулярный период, где используется и свободное время.

На протяжении многолетней спортивной подготовки тренер формирует у занимающихся прежде всего патриотизм, нравственные качества (честность, доброжелательность, самообладание, дисциплинированность, терпимость, коллективизм) в сочетании с волевыми (настойчивость, смелость, упорство, терпеливость), эстетические чувства прекрасного, аккуратность, трудолюбие.

В воспитательной работе тренера-преподавателя необходима гибкая и многообразная система воздействий. Выполнение требований должно правильно оцениваться тренером-преподавателем с учетом возрастно-половых и индивидуальных особенностей обучающихся, поощряться или осуждаться.

В решении задач воспитательной работы важное место занимает самовоспитание обучающегося. В процессе самовоспитания всегда имеет место самонаблюдение, которое осуществляется в единстве с самоанализом и обобщением данных самонаблюдения. Самоанализ завершается самооценкой личности.

Особенно важное значение имеет самовоспитание волевых качеств личности. Формирование спортивного характера осуществляется в процессе многолетней работы с обучающимися и является составной частью воспитательной работы. Эти качества проявляются в экстремальных условиях спортивных соревнований. Чаще всего добиваются победы на соревнованиях различного ранга обучающиеся, обладающие волей, настойчивостью и целеустремленностью.

Немаловажную роль в воспитании обучающихся имеет значение

практического усвоения принципов FairPlay «справедливой (честной) игры», представляющих свод этических и моральных законов, основанных на внутреннем убеждении индивидуума о благородстве и справедливости в спорте.

Необходимо знакомить обучающихся с основными принципам ФейрПлей:

- воспринимать соперника или соревнующуюся команду, как партнера по единому сообществу, союзника по совместным усилиям в достижении высоконравственного безупречного и эстетически привлекательного результата;
- в соревнованиях и в жизни руководствоваться, прежде всего, собственной совестью, то есть внутренней убежденностью в том, что является добром или злом, сформулированными для себя нравственными обязанностями, сознанием личной нравственной ответственности за свое поведение;
- в различных ситуациях осуществлять нравственный самоконтроль и требовать от себя осознанного и определенного морального выбора действий и поступков в пользу глобально признанных социальных ценностей - справедливости, добра, истины.

Опираясь на основные принципы ФэйрПлей, при проведении любых соревнований (сорязаний, конкурсов и т.п.) у обучающихся необходимо формировать основные убеждения и мотивации, способствующие в дальнейшем справедливо и честно вести себя в соревновательной деятельности, это:

- отказ от любой формы насилия в отношениях соперника;
- оказание помощи сопернику или другому лицу, находящемуся в опасности или испытывающему затруднения в обычной соревновательной или жизненной ситуации;
- воздержание от использования преимущества, которое не является результатом собственных успешных соревновательных действий;
- поведение в соответствии с правилами соревнований и сотрудничество с судьями, включая реакцию на их решения;
- восприятие с достоинством окончательного решения, принятого судьями, относительно как победы, так и поражения;
- нахождение возможности в рамках правил соревнований исправить в пользу своего соперника последствия решения судьи, понимаемого справедливым участником соревнований как ошибочное.

Такие поведенческие установки в коллективе обучающихся будут способствовать в дальнейшем справедливому и честному поведению во время игры и во время проведения спортивно-массовых и физкультурных мероприятий.

Планирование воспитательной работы в образовательной организации

должно осуществляться в трех основных формах: годовой план воспитательной работы, календарный (на месяц) и план работы тренера-преподавателя, педагога дополнительного образования. Воспитательную работу следует планировать с учетом возраста, пола, спортивной подготовленности обучающихся, реальных условий деятельности образовательной организации.

Воспитательные средства:

- личный пример и педагогическое мастерство педагога;
- высокая организация учебного процесса;
- атмосфера трудолюбия, взаимопомощи, творчества;
- дружный коллектив;
- система морального стимулирования;
- наставничество старших.

Основные организационно-воспитательные мероприятия, проводимые в образовательной организации:

- анкетирование обучающихся и родителей;
- встречи с выдающимися спортсменами-волейболистами;
- посещение спортивных праздников и соревнований городского, окружного и региональных уровней;
- регулярное подведение итогов спортивной деятельности обучающихся.

Основные критерии и показатели оценки состояния воспитательной работы:

- степень соответствия результатов воспитательного воздействия целям воспитательной работы;
- соответствие хода и результата воспитательной работы научным основам, программе и закономерностям воспитательного процесса;
- соответствие действий и поступков обучающихся целям воспитания;
- соответствие характера отношений и нравственной атмосферы в коллективе целям и задачам воспитательной работы.

Важное место в воспитательной работе должно отводиться соревнованиям. Кроме воспитания у учеников понятия об общечеловеческих ценностях, серьезное внимание обратить на этику спортивной борьбы на площадке и вне ее. Перед соревнованиями необходимо настраивать игроков не только па достижение победы, но и на проявление в поединке морально-волевых качеств. Соревнования могут быть средством контроля за успешностью воспитательной работы в команде. Наблюдая за особенностями поведения и высказываниями учеников во время игр, тренер может сделать вывод о сформированности у них необходимых качеств.

Профориентационная работа. Профориентационная работа с обучающимися должна проводиться с целью создания условий для их осознанного профессионального самоопределения, посредством популяризации и распространения знаний в области профессий

физкультурно-спортивной направленности, профессиональной пригодности, профессионально важных качеств человека и профессиональной карьеры, строится на основе личностного восприятия мира профессии.

Профессиональная ориентация - это система учебно-воспитательной работы, направленная на усвоение обучающимися необходимого объема знаний о социально - экономических и психофизических характеристиках профессий.

Цели профориентационной работы:

✓ оказание профориентационной поддержки обучающимся в процессе выбора профиля обучения и сферы будущей профессиональной деятельности;

✓ выработка у обучающихся сознательного отношения к труду, профессиональное самоопределение в условиях свободы выбора сферы деятельности в соответствии со своими возможностями, способностями и с учетом требований рынка труда.

Основными задачами по профориентационной работе с обучающимися являются:

✓ формирование положительного отношения к физической культуре и спорту, труду тренера-преподавателя;

✓ выявление первоначальных профессиональных намерений, склонностей и интересов у обучающихся;

✓ воспитание основ нравственного, идейного и трудового характера при выборе обучающимися профессионального жизненного пути;

✓ анализ возможностей и способностей обучающихся (формирование потребности в основании и оценке качеств и возможностей личности).

Для решения этих задач педагог в своей деятельности может использовать разнообразные формы и методы организации учебно - воспитательной работы, соответствующие возрастным особенностям обучающихся. Профессиональная ориентация включает в себя следующие компоненты: профессиональное просвещение, развитие профессиональных интересов и склонностей.

Профориентационная работа в образовательной организации может осуществляться в различных формах: беседах, тематических вечерах, лекториях, круглых столах, мастер-классов, собраний, экскурсий в институты физической культуры, посещения музеев, имеющих экспозиции по спортивной тематике, встречах с ветеранами спорта, заслуженными тренерами, учителями физической культуры, лучшими спортсменами города, страны, просмотров кинофильмов, телепередач о спорте, беседах о значении физической культуры и др.

Критерии и показатели эффективности профориентационной

работы:

✓ *Информирование о профессиях и путях ее получения.*

Без ясного представления о содержании и условиях труда в избираемой профессии обучающийся не сможет сделать обоснованного выбора. Показателем достаточности информации будет являться ясное представление обучающимся требований профессии к человеку, конкретного места ее получения, потребностей общества в данных специалистах;

✓ *Потребность в обоснованном выборе профессии.*

Показателем сформированности потребности в обоснованном выборе профессии - будет являться самостоятельно проявляемая обучающимися активность по получению необходимой информации о той или иной профессии, желание (не обязательно реализуемое, но проявляемое), пробы своих сил в конкретных областях деятельности, самостоятельное составление своего профессионального плана;

✓ *Уверенность обучающихся в социальной значимости труда-сформированное отношение к труду, как к жизненной ценности;*

✓ *Степень самопознания обучающегося.*

От того насколько глубоко он сможет изучить свои профессионально важные качества, во многом будет зависеть обоснованность его выбора.

План воспитательной и профориентационной работы с обучающимися должен содержать:

✓ групповую и индивидуальную работу с обучающимися;

✓ профессиональную ориентацию обучающихся;

✓ научную, творческую, исследовательскую работу;

✓ проведение физкультурно-оздоровительных, физкультурно-спортивных, творческих и иных мероприятий.

5. СИСТЕМА КОНТРОЛЯ И ЗАЧЕТНЫЕ ТРЕБОВАНИЯ

Осуществление комплексного контроля тренировочного процесса и уровня спортивной подготовленности обучающихся по предметным областям на всех годах обучения является обязательным разделом образовательной программы.

Цель контроля - обеспечить оптимальность воздействия тренировочных и соревновательных нагрузок на организм обучающихся и своевременность внесения корректив в программу.

Основными объектами педагогического контроля являются:

- общая посещаемость тренировок;
- уровень и динамика спортивных результатов;
- участие в соревнованиях;
- нормативные требования спортивной квалификации;
- теоретические знания.

Нормативные характеристики и основные показатели выполнения программных требований:

- стабильность состава обучающихся, регулярная посещаемость ими тренировочных занятий;
- положительная динамика индивидуальных показателей развития физических качеств обучающихся;
- уровень освоения основ гигиены и самоконтроля.

Педагогический контроль в виде аттестации проводится для определения уровня освоения программного материала, физической и спортивной подготовленности учащихся.

Кадровое обеспечение. Педагогическая деятельность по реализации образовательной программы осуществляется педагогическими работниками и другими работниками, имеющими среднее профессиональное или высшее образование (в том числе по направлениям, соответствующим направлениям дополнительных образовательных программ, реализуемых организацией, осуществляющей образовательную деятельность) и отвечающим квалификационным требованиям, указанным в квалификационных справочниках, и (или) профессиональным стандартам.

С учетом специфики некоторых видов спорта предусматривается возможность участия в реализации образовательной программы педагогических работников и других работников, имеющих высшее образование по инженерным и военным специальностям, при условии прохождения ими профессиональной переподготовки.

В соответствии с Профессиональным стандартом должность «тренер-преподаватель» используется при реализации дополнительных предпрофессиональных общеобразовательных программ в области физической культуры и спорта, должность «Педагог дополнительного образования детей и взрослых» используется при реализации

дополнительных общеразвивающих программ в области физической культуры и спорта. Тренер-преподаватель может осуществлять свою деятельность с обучающимися по общеразвивающим и предпрофессиональным общеобразовательным программам в области физической культуры и спорта, педагог дополнительного образования только по общеразвивающим программам.

Педагогические работники, имеющие высшее образование, должны составлять не менее 25% от общего числа педагогических работников, обеспечивающих реализацию образовательной программы. До 10% от общего числа педагогических работников, которые должны иметь высшее образование, может быть заменено педагогическими работниками дополнительного образования, тренерами-преподавателями, и специалистами, имеющими среднее профессиональное образование и стаж практической работы в соответствующей профессиональной сфере более 10 последних лет.

Требования к результатам освоения программы по предметным областям.

Результатами освоения Программы является приобретение обучающимися следующих знаний, умений и навыков в предметных областях:

❖ в области теории и методики физической культуры и спорта:

- история развития избранного вида спорта;
- место и роль физической культуры и спорта в современном обществе;
- основы законодательства в сфере физической культуры и спорта (правила избранных видов спорта, требования, нормы и условия их выполнения для присвоения спортивных разрядов и званий по избранным видам спорта; федеральные стандарты спортивной подготовки по избранным видам спорта; общероссийские антидопинговые правила, утвержденные федеральным органом исполнительной власти в области физической культуры и спорта, и антидопинговые правила, утвержденные международными антидопинговыми организациями; предотвращение противоправного влияния на результаты официальных спортивных соревнований и об ответственности за такое противоправное влияние);
- основы спортивной подготовки;
- необходимые сведения о строении и функциях организма человека;
- гигиенические знания, умения и навыки;
- режим дня, закаливание организма, здоровый образ жизни;
- основы спортивного питания;
- требования к оборудованию, инвентарю и спортивной экипировке;
- требования техники безопасности при занятиях избранным видом спорта.

❖ **в области общей и специальной физической подготовки:**

- освоение комплексов физических упражнений;
- развитие основных физических качеств (гибкости, быстроты, силы, координации, выносливости) и их гармоничное сочетание применительно к специфике занятий волейболом;
- укрепление здоровья, повышение уровня физической работоспособности и функциональных возможностей организма, содействие гармоничному физическому развитию, воспитанию личностных качеств и нравственных чувств (коллективизм, взаимопомощь).

❖ **в области избранного вида спорта:**

- овладение основами техники и тактики в волейболе;
- приобретение соревновательного опыта путем участия в спортивных соревнованиях;
- повышение уровня функциональной подготовленности;
- освоение соответствующих возрасту, полу и уровню подготовленности занимающихся тренировочных и соревновательных нагрузок;
- выполнение требований, норм и условий их выполнения для присвоения спортивных разрядов и званий по волейболу.

❖ **в области других видов спорта и подвижных игр:**

- умение точно и своевременно выполнять задания, связанные с обязательными для всех в подвижных играх правилами;
- умение развивать профессионально необходимые физические качества в волейболе средствами других видов спорта и подвижных игр;
- умение соблюдать требования техники безопасности при самостоятельном выполнении упражнений;
- навыки сохранения собственной физической формы.

5.1. Комплексы контрольных упражнений для оценки результатов освоения образовательной программы.

Контрольно - тестовые упражнения для обучающихся первого, второго, третьего, четвертого, пятого и шестого годов обучения базового уровня сложности:

1. по предметной области «Общая физическая подготовка» юноши и девушки 8-18 лет:

1. Бег 30 м.;
2. Челночный бег 10х3;
3. Прыжок в длину с места;
4. Метание набивного мяча 1 кг. из-за головы двумя руками (сидя);
5. Сгибание корпуса лежа на спине за 30 сек.

2. по предметной области «вид спорта» юноши и девушки 8-18 лет:

1. Вторая передача на точность из зоны 2 в зону 4;
2. Поддача на точность - верхняя прямая по зонам 5,6,1;
3. Нападающий удар прямой из зоны 4 в зону 5 и 6 (с низкой передачи).

Протоколы промежуточной аттестации обучающихся 1 - 6 годов обучения по обязательным предметным областям «общая физическая подготовка» и «вид спорта» представлены в Приложении 4, 5. Шкала оценки уровня физической подготовленности обучающихся с 1 по 6 годов обучения по предметной области «общая физическая подготовка» и «вид спорта» представлены в Приложениях 6 и 7 соответственно.

5.2. Перечень тестов и (или) вопросов по текущему контролю освоения теоретической части образовательной программы.

1. История развития волейбола.
2. Страна и дата происхождения волейбола.
3. Год включения волейбола в программу Олимпийских игр.
4. Количество стран-членов Международной Федерации волейбольных ассоциаций.
5. Самые известные спортсмены - волейболисты в России и за рубежом.
6. Известные волейболисты субъекта, региона.
7. Достижения волейбольных команд России на мировой арене.
8. Понятие «Физическая культура».
9. Принципы системы физического воспитания в РФ.
10. Значение занятий физической культурой и спортом для обеспечения высокого качества жизни.
11. Возрастные особенности детей и подростков, влияние занятий волейболом на организм обучающихся.
12. Психологическая подготовка юных волейболистов.
13. «Олимпийская система проведения соревнований». Принципы и правила.
14. Система проведения Чемпионата России по волейболу.
15. Влияние физической и технической подготовки на тактику команды.
16. Упражнения, направленные на развитие скорости.
17. Упражнения, направленные на развитие скоростно-силовых качеств.
18. Выносливость. Значение этого качества в подготовке юных волейболистов.
19. Ловкость, гибкость, координация движений - качества необходимые юным волейболистам.
20. Значение разминки в подготовке организма волейболиста к игре.
21. Особенности режима питания юных волейболистов.
22. Оказание первой доврачебной помощи при травмах и ушибах.

23. Врачебный контроль и самоконтроль.
24. Правила техники безопасности во время занятий и на соревнованиях, в аварийных ситуациях.
25. Требования к спортивной экипировке и спортивному инвентарю у волейболистов.
26. Организация проведения соревнований игр по волейболу (положение, календарь игр, таблица розыгрыша и тд.).
27. Количество судей, обслуживающих матч по волейболу. Функции второго судьи и линейных судей.
28. Критерии допуска к соревнованиям.
29. Виды соревнований.
30. Правила игры в волейбол.
31. Какие взыскания судья может накладывать на игроков и за какие нарушения?
32. Режим дня во время соревнований.
33. Формы организации занятий. Основные средства учебного занятия.
34. Основы техники и тактики игры в волейбол. Анализ техники и тактики сильнейших волейболистов.
35. Методы физической подготовки волейболистов. Методы совершенствования навыков технических приемов и тактических действий.
36. Установка игрокам перед соревнованиями и разбор проведенных игр.
37. Взаимосвязь тренировочных мероприятий, соревнований и восстановительных мероприятий.
38. Понятие о процессе спортивной подготовки.
39. Система игры «углом вперед» и «углом назад».
40. Основные функции и амплуа игроков команды - связующего, нападающего (диагонального, центрального) игрока, защитника «либеро».
41. Основные принципы игры в нападении из зон, 2, 3, 4. Нападение со второй линии. Правила нападения из различных зон.
42. Одиночное и групповое блокирование. Правила блокирования в игре.
43. Что такое «командные действия» в игре? Организация защитных действий по системе «углом вперед» и «углом назад».
44. Что такое интегральная подготовка?
45. Расстановка и нумерация игроков команды.
46. Количество игроков на площадке, По какому принципу осуществляется переход игроков.
47. Как называется технический прием в волейболе, с помощью которого мяч вводится в игру?
48. Что такое тактическая комбинация. Виды тактических комбинаций.
49. Основные принципы игры в нападении.
50. Основные принципы игры в защите.
51. Специфика игры в пляжный волейбол.

52. Основные системы организма и их функции.
53. Группы мышц, на которые ложится наибольшая нагрузка при занятиях волейболом.
54. Название документа, регламентирующего нормы, требования и условия их выполнения для присвоения спортивных разрядов и званий.
55. Минимальный возраст для присвоения разрядов и званий.
56. Виды соревнований, на которых возможно выполнение разрядов обучающимися.
57. Правильное питание при работе над различными физическими качествами и группами мышц.
58. Ежедневная норма потребления белков, жиров, углеводов, калорий.
59. Этические вопросы спорта. Понятие «Честная игра». Основные принципы ФейрПлей. Формирование убежденческих установок о благородстве и справедливости в спорте.

5.3. Методические указания по организации аттестации обучающихся.

Правильный учет результатов тренировочного процесса может быть осуществлен только на основе тщательного анализа всех сторон подготовленности спортсменов. В программе представлены нормативные требования по физической, технической, тактической и интегральной подготовке, требования к физическому развитию обучающихся, а также интегральной и теоретической подготовке, навыкам инструкторской и судейской работы.

В каждую учебную группу могут входить учащиеся трех возрастов. Если учащийся не выполняет установленных требований по окончании учебного года, а по возрасту, он еще может в этой группе оставаться, по решению тренеров и администрации школы такой учащийся может быть оставлен на повторное обучение. Один и тот же учащийся, в зависимости от подготовленности и показанных результатов, может быть зачислен в одну из трех учебных групп (например, 15-летний в тренировочные группы второго, третьего, четвертого или пятого годов обучения). Обучающиеся, не выполнившие установленные требования и исчерпавшие возрастной лимит, из школы отчисляются.

Для проведения контрольных испытаний и экзаменов выделяются учебные часы, распределение которых осуществляется таким образом, чтобы контроль проводился в начале и конце учебного года. Испытания целесообразно проводить в виде соревнований в несколько дней.

Контрольные испытания отражают уровни - показатели общей физической и теоретической подготовленности.

Текущей аттестации подвергаются учащиеся всех групп спортивной школы. Форму текущей аттестации определяет тренер-преподаватель с учетом контингента обучающихся, содержания учебного материала, используемых им образовательных технологий и тому подобных обстоятельств. Для проведения текущего контроля выделяются специальные

учебные часы. Результаты контрольных испытаний обучающихся оцениваются по бинарной системе («зачтено», «не зачтено») и заносятся в журнал учета групповых занятий спортивной школы. На основании результатов контрольных испытаний, рекомендуется вносить оперативные коррективы в учебный процесс.

Промежуточная аттестация - процедура, проводимая с целью оценки качества усвоения содержания части или всего объема одной учебной дисциплины после завершения ее изучения. Промежуточная аттестация проводится один раз в год в виде зачетных контрольных испытаний по общей физической подготовке, которые сдаются на каждом этапе обучения в конце учебного года.

Учреждение самостоятельно в выборе системы оценок, формы, порядка и периодичности промежуточной аттестации обучающихся.

Время и сроки проведения промежуточной аттестации регламентируются в соответствии с приказом директора, на основании которого, в школе создается комиссия по проверке обучающихся. В состав комиссии входят: заместитель директора, председатель комиссии и инструктор-методист. Контрольные испытания у обучающихся принимаются обязательно в присутствии непосредственного тренера-преподавателя под руководством старшего тренера-преподавателя (если имеется) и инструктора-методиста.

Промежуточной аттестации подвергаются выпускники групп начальной подготовки и тренировочных групп при переходе на следующий год или этап обучения.

Обучающиеся - победители и призеры Чемпионатов и Первенств Свердловской области, России по ходатайству тренера-преподавателя и решению Тренерского совета могут быть освобождены от сдачи общей физической подготовки и контрольно-переводных нормативов.

Формы, порядок и сроки проведения ежегодной промежуточной аттестации регламентируются решением педагогического совета спортивной школы. Решение педагогического совета по данному вопросу доводится до сведения участников образовательного процесса.

Итоговая аттестация обучающихся проводится в сроки, предусмотренные графиком учебного процесса (календарем) и учебным планом школы. Итоговой аттестации подвергаются выпускники тренировочных групп заканчивающие обучение в Учреждении по прохождении курса программ.

Обучающиеся, пропустившие по независящим от них обстоятельствам 2/3 учебного времени, не аттестуются. Вопрос об аттестации таких обучающихся решается в индивидуальном порядке директором школы по согласованию с родителями обучающихся.

К итоговой аттестации допускаются обучающиеся, завершившие образовательный процесс в соответствии с требованиями учебного плана и учебных программ.

Итоговая аттестация обучающихся проводится в соответствии с приказом директора, на основании которого, в школе создается комиссия по проверке обучающихся. В состав комиссии входят: заместитель директора, председатель комиссии и инструктор-методист. Контрольные испытания у обучающихся принимаются обязательно в присутствии непосредственного тренера-преподавателя под руководством старшего тренера-преподавателя (если имеется) и инструктора-методиста.

Обучающиеся должны сдать все контрольные нормативы, при этом учитываются и спортивные достижения обучающегося – наличие спортивного разряда, количество проведенных соревнований, результаты участия в соревнованиях различного ранга, навыки судейской практики.

Основным критерием завершенности образовательного процесса является освоение обучающимися необходимого объема теоретического и практического курса обучения в соответствии с программными требованиями.

Отметки экзаменационной комиссии заносятся в протокол приема испытаний и журнал учета групповых занятий спортивной школы.

На основании результатов итоговой аттестации комиссия принимает решение о выпуске обучающегося из Учреждения. Выдача характеристики на обучающегося производится по требованию самого обучающегося или его представителя. Выдающихся спортсменов администрация школы вправе наградить почетными и похвальными грамотами. По окончании обучения обучающемуся (выпускнику) выдается документ об окончании обучения по предпрофессиональной программе. При проведении итоговой аттестации, необходимо руководствоваться Положением по итоговой аттестации образовательной организации, на базе которой проходил обучение выпускник.

Результаты мониторинга заносятся в протокол и обрабатываются в электронном виде.

6. ПЕРЕЧЕНЬ ИНФОРМАЦИОННОГО ОБЕСПЕЧЕНИЯ ПРОГРАММЫ

6.1. Основная литература:

1. Биохимические основы физической работоспособности: учебное пособие / сост. ЛюН. Тюрина. – 2-е изд., доп. – Омск: Изд-во СибГУФК, 2008. – 80 с.
2. Бондарчук, А.П. Периодизация спортивной тренировки / А.П. Бондарчук. – Киев: Издательство НУФВСУ «Олимпийская литература», 2005 – 302 с.
3. Волейбол для всех. Учебно-методическое пособие. – М.: ТВТ Дивизион, 2012. – 80 с.
4. Годик, М.А. Комплексный контроль в спортивных играх / М.А. Годик, А.П. Скородумова. – М.: Советский спорт, 2010. – 336 с.
5. Зацюрский, В.М. Физические качества спортсмена: основы теории и методики воспитания / В.М. Зацюрский. 3-е изд. – М.: Советский спорт, 2009 – 200 с.
6. Иорданская, Ф.А. Мониторинг функциональной подготовленности юных спортсменов – резерва спорта высших достижений (этапы углубленной подготовки и спортивного совершенствования): монография / Ф.А. Иорданская. – М.: Советский спорт, 2011. – 142 с.
7. Клещев, Ю.Н. Волейбол. Подготовка команды к соревнованиям. Учебное пособие / Ю.Н. Клещев. – М.: ТВТ Дивизион, 2009. – 208 с.
8. Комплексная тренировка связующего игрока: методическое пособие / сост. С.К. Шляпников, А.А. Кривошеин. – Москва, 2011. – 32 с.
9. Любошенко, Т. М. Роль пищевых и биологически активных добавок в системе подготовки спортсменов / Т. М. Любошенко, В. А. Ляпин. – Омск : Изд-во СибГУФК, 2011. – 160 с.
10. Лях, В.И. Координационные способности: диагностика и развитие / В.И. Лях. – М. ТВТ Дивизион, 2006. – 290 с.
11. Методические рекомендации по подготовке либеро: методическое пособие / сост. Е.В. Фомин, А. Вербов. – Москва, 2011. – 20 с.
12. Общие основы силовой подготовки волейболистов и их практическое приложение: методические рекомендации / сост. Е.В. Фомин. – Москва, 2011. – 24 с.
13. Попков, В. Н. Эмпирическое исследование в физической культуре и спорте: учеб. пособие / В. Н. Попков. – Омск : изд-во СибГУФК, 2011. – 288 с.
14. Программирование недельного тренировочного микроцикла, с акцентом на атакующие действия игрока первого темпа: методическое пособие / сост. В.М. Алферов – Москва, 2012. – 20 с.
15. Прыгучесть и прыжковая подготовка волейболистов: методическое пособие / сост. А.В. Суханов, Е.В. Фомин, Л.В. Булыкина. – Москва, 2012. – 24 с.
16. Психологическая подготовка в волейболе (стресс и стрессовые ситуации, контроль эмоций): методическое руководство /сост. Н.Ф. Сингина, Е.В. Фомин. – Москва, 2013. – 24 с.

17. Психология физической культуры и спорта: учебник для физкультурных вузов / под ред. Г.Д. Бабушкина, Н.В. Смоленцевой. – Омск: СибГУФК, 2007. – 270 с.

18. Психолого-педагогические аспекты деятельности тренера по волейболу, работающего в ДЮСШ: методическое пособие / сост. Н.Ф. Смагина, Е.В. Фомин. – М.: ООО «АВ «Публишер», 2014. – 36 с.

19. Средства и методы обучения и совершенствования техники и тактики вторых передач (подготовка связующего игрока): методическое пособие / сост. В.О. Романенко, Е.В. Фомин. – Москва, 2012 – 28 с.

20. Степанова, О.Ю. Организация этапного контроля за адаптацией спортсменов 9–16 лет к физическим нагрузкам: учебно-методическое пособие / О. Ю. Степанова, Т. Н. Соломка. – Омск: Издательство СибГУФК, 2008. – 40 с.

21. Техника игры: методический сборник / сост. Ю.Б. Чесноков. - Москва, 2008. – 47 с.

22. Тристан В.Г., Погадаева О.В. Физиология спорта: учебное пособие. - Омск: СибГУФК, 2003. - 92 с.

6.2. Перечень интернет - ресурсов для использования в образовательном процессе.

1. https://www.youtube.com/watch?v=13JT_gN4GDRg

2. <https://www.youtube.com/watch?v=utzBvIucD28>

3. <https://www.youtube.com/watch?v=p91YqF9qvio>

4. <https://www.youtube.com/watch?v=78YbppnFLJY>

5. https://www.youtube.com/watch?v=iiEKi_pWNpQ

6. <https://www.youtube.com/watch?v=qdmVC-43eAM>

7. <https://www.youtube.com/watch?v=eZcMhRQ8BIQ>

8. <https://infourok.ru/statya-oborudovanie-i-inventar-na-zanyatiyah-po-voleybolu-3877359.html>

9. <https://pavdussh.ru/images/DOC/Documents/uchebnyaya-programma/predprofessionalnaya/11-dopolnitelnaya-predprofessionalnaya-programma-po-voleibolu/sushic/programma.pdf>

10. <https://dushakrasno.edumsko.ru/uploads/42100/42011/section/997569/Progra>

11. <http://sporthmrn.ru/wp-content/uploads/Voleibol.pdf>

12. <http://doc.bkobr.ru/index.php/component/k2/item/2942-dopolnitelnaya-predprofessionalnaya-obrazovatelnyaya-programma-po-voleibolu>

Приложение № 1
к Дополнительной
предпрофессиональной программе в
области физической культуры и спорта
«Волейбол»

ПЛАН ФИЗКУЛЬТУРНЫХ И СПОРТИВНЫХ МЕРОПРИЯТИЙ
на 2020 - 2021 учебный год

№ п/п	Мероприятие	Сроки, дата проведения	Место проведения	Уровень соревнований (районные, городские, областные, российские, международные)	Ответственный	Финансирование (за счет каких финансовых средств)
1	Открытый традиционный турнир «Весенняя капелль»	март	Игровой зал МАУ ДО ДЮСШ «Олимп»	городские	Плысюк Р.Ю	Администрация ГО Рефтинский
2	Молодежная лига 2002-2004 г.р	26 по 29 Марта	Богданович	городские	Плысюк.Р.Ю	Администрация ГО Рефтинский
3	Окружные соревнования по волейболу среди младших групп «Летающий мяч»	Ноябрь	Асбест	районные	Плысюк Р.Ю	Администрация ГО Рефтинский
4	Традиционный турнир по волейболу среди девочек «Весенние ласточки»	Апрель	Асбест	районные	Плысюк Р.Ю	Администрация ГО Рефтинский

5	Открытый городской турнир по волейболу среди девочек и юношей посвященный Дню защитника Отечества	Февраль	Асбест	городские	Плысюк Р.Ю	Администрация ГО Рефтинский
---	---	---------	--------	-----------	------------	-----------------------------

ПЛАН ВОСПИТАТЕЛЬНОЙ РАБОТЫ НА 2020 – 2021 УЧЕБНЫЙ ГОД

№ п/п	Мероприятие	Срок проведения			
1	Участие в мероприятии «День открытых дверей»	Сентябрь			
2	Праздник «посвящение в спортсмены»	Ноябрь			
3	Спортивный вечер «Вручение наград и званий»	Май			
4	Беседы о спорте, моральном облику Российского спортсмена	Ежеквартально			
5	Организация профилактической работы по предупреждению правонарушений и безнадзорности	Ежеквартально			
6	Инструктажи по охране труда и технике безопасности	Ежемесячно			
7	Проведение тренировочных учений по эвакуации при чрезвычайных ситуациях и обнаружении подозрительных предметов	Март, Май			
8	Участие в праздничном шествии «Бессмертный полк»	9 Мая			
9	Торжественная линейка, посвященная окончанию учебного года	Июнь			
10	Родительские собрания	2 раза в год			
11	Посещение музеев, выставок	На выездных соревнованиях			

Приложение № 2
к Дополнительной
предпрофессиональной программе в
области физической культуры и спорта
«Волейбол»

РАСПИСАНИЕ УЧЕБНЫХ ЗАНЯТИЙ
на 2020/2021 учебный год (первое полугодие)

Группа	День недели	Наименование предметной области	Время проведения (начало/окончание)	Место проведения	Педагогический работник (Ф.И.О.)
ГБУ -1 № 17	Понедельник Среда Пятница	«Волейбол»	14:00-15.30 14:00-15.30 14:00-15.30	Игровой зал МАУ ДО ДЮСШ «Олимп» Ул. Молодежная, 2а	Плысюк Руслан Юрьевич
ГБУ -3 № 18	Понедельник Среда Пятница Суббота	«Волейбол»	15.30-17.30 15.30-17.30 15.30-17.30 14.00-16.00	Игровой зал МАУ ДО ДЮСШ «Олимп» Ул. Молодежная, 2а	Плысюк Руслан Юрьевич
ГБУ -5 № 16	Вторник Среда Четверг Пятница	«Волейбол»	17.40-19.40 17.30-19.30 17.40-19.40 17.30-19.30	Игровой зал МАУ ДО ДЮСШ «Олимп» Ул. Молодежная, 2а	Плысюк Руслан Юрьевич

Приложение № 3
к Дополнительной
предпрофессиональной программе в
области физической культуры и спорта
«Волейбол»

ПЕРЕЧЕНЬ УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКИХ СРЕДСТВ ОБУЧЕНИЯ

№ п/п	Наименование изделий	Количество изделий	Примечания
<i>Основное оборудование и инвентарь</i>			
1	Мяч волейбольный	25	
2	Конусы для разметки	20	
3	Палки гимнастические	20	
4	Мяч теннисный	20	
<i>Дополнительное, вспомогательное оборудование и инвентарь</i>			
1	Стойки волейбольные	2	
2	Сетка волейбольная	1	
<i>Контрольно-измерительные, судейские и информационные средства</i>			
1	Секундомер	1	
2	Электронное табло	1	

Приложение № 4
к Дополнительной
предпрофессиональной программе в
области физической культуры и спорта
«Волейбол»

ПРОТОКОЛ (промежуточная/итоговая аттестация) по избранному виду спорта контрольно-переводных нормативов по общей физической подготовке (ОФП), в группах реализующих дополнительные предпрофессиональные программы МАУ ДО ДЮСШ «Олимп»

Отделение _____ группа _____ от _____ 20__ г.

№ п/п	Фамилия, имя обучающегося	возраст	Показатели физической подготовленности								Уровень ФП обучающегося	Зачет/незачет (переведен/не переведен на следующий год обучения)		
			результат	уровень ФП	результат	уровень ФП	результат	уровень ФП	результат	уровень ФП				

Аттестационная Комиссия (АК):

Председатель АК: _____ / _____ Секретарь АК _____ / _____

Члены АК _____ / _____

_____ / _____
_____ / _____

Тренер-преподаватель _____ / _____

Приложение № 6
к Дополнительной
предпрофессиональной программе в
области физической культуры и спорта
«Волейбол»

Шкала оценки уровня подготовленности обучающихся по предметной области «общая физическая подготовка» для 1 – 6
классов обучения

Год обучения	Уровень	Бег 30 м. (сек.)		Челночный бег 3х10		Бросок набивного мяча 1 кг. из-за головы двумя руками сидя (м)		Сгибание корпуса лежа на спине за 30 сек.		Прыжок в длину с места (см)	
		Мальчики (юноши)	Девочки (девушки)	Мальчики (юноши)	Девочки (девушки)	Мальчики (юноши)	Девочки (девушки)	Мальчики (юноши)	Девочки (девушки)	Мальчики (юноши)	Девочки (девушки)
1 год обучения	Высокий	5,8	6,0	8,8	9,0	2,5	2	20	20	130	120
	Средний	6,4	6,5	9,2	9,3	2	1,5	16	16	120	110
2 год обучения	Низкий	6,9	7,0	9,6	9,7	1,5	1	12	12	110	100
	Высокий	5,6	5,8	8,5	8,8	3	2,5	22	22	140	130
3 год обучения	Средний	5,9	6,1	8,8	9,0	2,5	2	19	19	130	120
	Низкий	6,3	6,5	9,2	9,3	2	1,5	15	15	120	110
4 год обучения	Высокий	5,4	5,6	8,3	8,5	3,5	3	25	25	145	135
	Средний	5,6	5,9	8,5	8,8	3	2,5	20	20	140	130
5 год обучения	Низкий	5,8	6,3	8,8	9,2	2,5	2	18	18	135	125
	Высокий	5,3	5,5	8,2	8,4	4	3,5	28	28	150	140
6 год обучения	Средний	5,5	5,8	8,4	8,7	3,5	3	23	23	145	135
	Низкий	5,7	6,2	8,7	9,1	3	2,5	20	20	140	130
7 год обучения	Высокий	5,2	5,4	8,0	8,2	4,5	4	30	30	155	145
	Средний	5,4	5,7	8,2	8,5	4	3,5	25	25	150	140
8 год обучения	Низкий	5,6	6,0	8,5	8,8	3,5	3	22	22	145	135
	Высокий	5,0	5,2	7,9	8,0	5	4,5	32	32	160	150
9 год обучения	Средний	5,2	5,4	8,0	8,2	4,5	4	28	28	155	145
	Низкий	5,4	5,8	8,2	8,5	4	3,5	25	25	150	140

Приложение № 7
к Дополнительной
предпрофессиональной программе в
области физической культуры и спорта
«Волейбол»

Шкала оценки уровня подготовленности обучающихся по предметной области «вид спорта» для 1 – 6 годов обучения

Год обучения	Уровень	Вторая передача		Подача на точность:		Нагалающий удар прямой из зоны 4 в зону 5 и 6 с низкой передачей)	
		на точность из зоны 2 в зону 4 Связ.	Направ.	верхняя прямая по зонам 5,6,1 Связ.	Направ.	Связ.	Направ.
1 год обучения	Высокий	5	4	5	5	2	3
	Средний	4	3	4	4	1	2
2 год обучения	Низкий	3	2	3	3	0	1
	Высокий	5	4	5	5	3	4
3 год обучения	Средний	4	3	4	4	2	3
	Низкий	3	2	3	3	1	2
4 год обучения	Высокий	6	5	6	6	4	5
	Средний	5	4	5	5	3	4
5 год обучения	Низкий	4	3	3	3	2	2
	Высокий	7	6	7	7	4	5
6 год обучения	Средний	6	5	6	6	3	4
	Низкий	4	3	4	4	2	2
6 год обучения	Высокий	7	6	7	7	4	5
	Средний	6	5	6	6	3	4
6 год обучения	Низкий	4	3	4	4	2	2